EL JUEGO CONSCIENTE

Fidel Delgado



integral
manuales

ÍNDICE

Juegos

PRESENTACIÓN

Este es un manual para adultos que desean conocerse mejor y al mismo tiempo correr el riesgo que supone cambiar de actitudes ante la vida.

Entre los muchos métodos de autoconocimiento hemos escogido el juego porque por sí mismo es vivificante y terapéutico. Para este cuaderno hemos seleccionado algunos que se prestan a esta toma de conciencia, pero todos los juegos infantiles y tradicionales pueden servir para el mismo fin. Sobre todo si se pueden jugar en grupo al aire libre.

El juego nos da la oportunidad de hacer realidad nuestros sueños y de aceptar nuestros límites. De poder celebrar los momentos gratificantes y también de aceptar las frustraciones. En suma, de vivir la vida tal como nos llega, pues a veces olvidamos que la vida es juego.

Quizá algunos de los juegos de este cuaderno pueden resultar chocantes para el amigo de los muy reglamentados. Saborear una manzana con los cinco sentidos o buscar los mil usos de un objeto cualquiera es una diversión cotidiana para un niño, y también lo puede ser para un adulto. Hay momentos de la vida en que lo esencial ya no es aprender, sino más bien *desaprender* las programaciones, rutinas y saberes aparentes que impiden moverse y tener visiones más amplias.

Sólo rompiendo aquellos moldes que nos mantienen prisioneros podemos jugar con libertad. Así algunas creencias son verdaderas cárceles («si te lo *crees* así, lo *creas* así»). Lo que consideremos impo-

sible de cambiar resultará ciertamente inmodificable.

Por eso es importante que ni siquiera el animador de juegos se crea su papel. De esa forma estará dispuesto a diluirse en el grupo cuando su actuación ya no sea necesaria.

Sólo nos queda desear que tanto los animadores como los participantes le *saquéis jugo al juego*

IGNACIO PRECIADO
FIDEL DELGADO

El juego como herramienta

ADVERTENCIA

En esta obra vamos a utilizar la palabra juego con dos acepciones muy distintas.

Cuando esta palabra aparece entrecomillada («juego») se referirá a los juegos psicológicos que todos utilizamos para relacionarnos con los demás en nuestra vida diaria. Son las estratagemas con las que intentamos lograr nuestros objetivos, sin ser muchas veces conscientes de ello. Los «juegos» nos sirven de protección frente a riesgos y miedos, con el inconveniente de que, en contrapartida, nos convierten poco a poco en autómatas.

Cuando nombremos simplemente el juego, sin comillas nos referimos al juego lúdico, que disfrutan muchos niños y algunos adultos. Es el juego apenas reglamentado que fluye en la infancia de forma espontánea. Cuando el niño juega, lo hace con todo su ser. El juego lúdico involucra a toda la persona y no únicamente a su psiquismo.

Muchos adultos, por desgracia, nos hemos vuelto verdaderos expertos en «juegos» psicológicos y nos hemos olvidado del primitivo juego. El motivo de este cuaderno es proponer el proceso inverso: reencontrar lo lúdico y llegar a ser conscientes de los «jueguecitos» con los que nos protegemos de vivir plena y espontáneamente cada día. ¿Jugamos?

Nota: Los «juegos» psicológicos fueron estudiados por G.H. Mead y después por E. Berne. Algunos son fáciles de reconocer: «perseguidor-perseguido-salvador», «duro-seductora», «si no fuera por ti...». Para reconocer otros más elaborados puede leerse el libro *Juegos en que participamos*, de E. Berne (Ed. Diana).

JUGAR ES VIVIR Y LA VIDA ES UN JUEGO

Jugar, cuando se juega de verdad, produce alegría, vitalidad y satisfacción. Lo contrario de lo que parece producir el estilo de vida que llevamos muchos ciudadanos. Al no tomarnos la vida como un juego, nos convertimos en esclavos de muchas actitudes aprendidas que creemos no poder variar.

Nuestros «juegos», producto de una desconfianza no muy consciente, son intentos de protegernos de los demás. Los utilizamos sin darnos cuenta, y su gama es tan reducida que, poco a poco, nos vamos empobreciendo y robotizando. Estos «juegos» nos sirven de escudo mientras nuestro ser se mantiene desvitalizado y aburrido, sin la alegría que da el sentirse *estrenando* vida constantemente.

Nos volvemos rígidos para defendernos de los golpes de la vida y esta rigidez nos hace al mismo tiempo frágiles. Las corazas y armaduras psicológicas se rompen con facilidad al recibir golpes y tenemos que fabricar nuevas defensas continuamente.

La persona abierta y vital no precisa de este tipo de reparaciones. Aquel que se relaja y confía en la vida y en sí mismo, asimila también mejor los golpes.

¿Cómo reencontrar la vitalidad perdida? ¿Cómo desprogramarse de «juegos»? Simplemente, introduciendo en ellos **consciencia**, es decir dándose cuenta de cómo actua. Observaremos así lo innecesario que es estar a la defensiva en muchas ocasiones, y nos permitiremos confiar progresivamente en nosotros mismos y en los demás.

JUEGO, ENERGÍA Y CONSCIENCIA

En estè proceso de revitalización del juego participan dos elementos básicos: energía y consciencia.

La **energía** viene a ser la materia prima. Con tanto gasto energético defensivo nuestra vitalidad puede haber quedado reducida a un mínimo preocupante. El primer paso será pues energetizarnos, es decir, liberar la energía que somos. Hay juegos que lo facilitan: los que implican todo el cuerpo, los activos, y todos los que promueven una respiración más profunda. Son los juegos que nos hacen sentir vivos.

La **consciencia** puede entenderse como una forma especial de energía aplicada a la percepción de nosotros mismos. La utilizamos al darnos cuenta de nuestro actuar, al ser testigos de nuestro vivir. Sin ella nos moveríamos de forma automática, guiados o movidos por el inconsciente.

Muchas técnicas terapéuticas de Oriente y Occidente consideran esta aplicación de consciencia a la vida como el punto esencial de una terapia o cambio vital. Es el hacer consciente lo inconsciente, el bajar a los sótanos de nuestro ser para averiguar cómo son nuestros cimientos y nuestros móviles de acción, el ir «quitando capas a nuestra cebolla» para sentir el núcleo que se encuentra en su interior. La Psicología Humanista utiliza el término «awareness» (*estar despierto y darse cuenta,* siendo testigo de lo que ocurre en nosotros sin analizarlo ni juzgarlo), que es sinónimo de aplicar consciencia a

pasar divertidamente mal a los jugadores. Ante las frustraciones uno tiene que echar mano de recursos que a veces no creía poseer.

El primer paso en la aventura de correr riesgos puede consistir en ampliar nuestra fantasía, imaginar las nuevas posibilidades que podríamos desarrollar y a la vez constatar dónde están nuestros límites. A veces se nos ocurren posibilidades pero el miedo, la creencia de no poder, de ser rechazados, de hacer el ridículo..., cualquiera de ellas (cualquiera de las variantes del miedo) nos impiden ir más allá de nuestros límites.

Cuando comenzamos a jugar de otra manera y con todo el cuerpo, de manera que la persona que somos se implique en su totalidad, el cuerpo se mueve de otra forma, expresa sus emociones y se hace consciente de toda una gama de nuevas posibilidades.

Es muy importante que sea el cuerpo (y no sólo nuestra mente) quien viva las nuevas posibilidades para que, igual que quedó grabada la inhibición, pruebe ahora a través de realizaciones concretas y experiencias vivas las nuevas posibilidades de que es capaz.

Este aprendizaje es asimilado por el cuerpo, que aprende a relajarse en el riesgo y a expresar afectos y sentimientos de forma que antes no hacía. En la medida en que uno va confiando en sí mismo y en la vida, irá llegando a profundidades y alturas que ni siquiera sospechaba.

Podremos jugar y vivir sin partitura. La vida así jamás puede ser repetitiva.

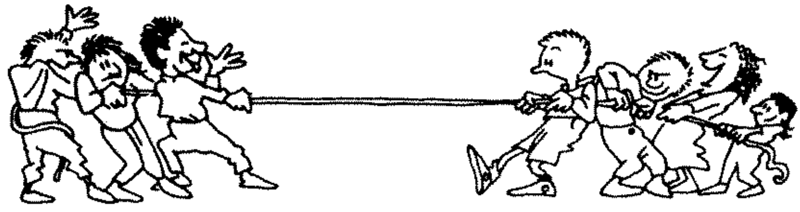
¿QUÉ DECIR DE LOS JUEGOS COMPETITIVOS?

Podemos utilizar algunos, pues permiten apreciar lo competitivos que somos en la vida real. Son buenas oportunidades para observar muchos detalles de nuestro comportamiento si prestamos atención a nuestra forma de competir, a cómo reaccionamos ante el ganar o el perder, ante la obtención de un premio y la frustración de no haberlo conseguido.

Podemos incluso fomentar esta competitividad dividiendo el grupo en equipos (o tribus) que compiten por algo, y en los que se ponen en evidencia cuestiones de liderazgo y rivalidad.

La competición tiene mucha fuerza en nuestra cultura. Los resultados de esos juegos extraordinariamente reglamentados que llamamos «deportes» ocupan muchas páginas y secciones de los medios de comunicación, pues permiten al occidental ávido de victorias (o derrotas) identificarse con un vencedor (o perdedor).

Un juego o deporte competitivo puede animar mucho a un grupo. Pero no nos aportará nada nuevo si no observamos atentamente qué ha sucedido en nosotros. A veces basta que tras el juego reposemos un rato para que se sedimenten las sensaciones vividas.



AMBIENTE

El ambiente ideal para jugar es al aire libre, rodeados por naturaleza, que sugiere poco artificio. Pero muchas veces hemos de disponer de una sala que nos permita crear un ambiente (con música para danzas y relajaciones, temperatura adecuada, etc.).

Más importante aún que el entorno es el ambiente interno. Si para jugar necesitas las diez cervezas de los alemanes, o los cubatas de los guateques, o un porro, el juego va a ser distinto o artificioso, porque no juegas sólo con lo que tú eres, sino con ingredientes y aditivos ajenos. El juego, la danza, el contacto con un grupo de personas, son por sí mismos estimulantes naturales.

Los momentos de juego son buenos para ver qué pasa si cambiamos alguno de nuestros hábitos, como la bebida o el fumar. El fumador empedernido generalmente se sorprende de que ha sido capaz de pasar una tarde sin hacerlo ni pensar demasiado en ello, contra sus pronósticos iniciales de «no podré... seré incapaz... me moriré...»



EL GRUPO

La fuerza del grupo, la energía que acumula, es enriquecedora en muchos sentidos. Si el grupo juega con fuerza y se corren riesgos es posible que nos entren ganas de arriesgarnos, superando todas nuestras trabas. Los demás nos ofrecen un espejo de nosotros mismos. Y vemos en otras personas aspectos personales que nos negamos a reconocer. Las actitudes y formas de jugar que no nos gustan en los demás nos afectan porque, de alguna manera, también están en nosotros. Al aceptar este disgusto, abrimos nuestras posibilidades.



ANIMACIÓN

Es posible dirigir un juego sin ser demasiado directivo. El proceso que os proponemos consiste en comenzar dirigiendo lo necesario (lo menos posible), hasta que no haga falta dirigir nada.

Quizá al principio sea útil una convocatoria muy racional, muy motivante, ofrecer «el oro y el moro» para despertar interés.

Cuando se explica un juego es interesante proponer un modelo, pues se comprenden mucho mejor las instrucciones: «os movéis así, tocáis así...». Esta ejemplización resulta casi inevitable para presentar juegos complejos, sobre todo los que tienen reglas que es muy importante que se respeten. El inconveniente es que se marca una pauta que puede dejar fuera otras muchas. Antes de dar ejemplos hemos de asegurarnos de que éstos sean suficientemente amplios. Pero si no los damos puede surgir algún lanzado que lo haga, a veces de forma poco adecuada, proponiendo una vía escapista o una solución estereotipada o poco implicada. Con ello el juego corre el riesgo de convertirse en una exhibición de respuestas-robot.

El camino del juego lleva una serie de sorpresas. A veces hay que jugar seriamente para ir poco a poco aprendiendo nuevas formas de divertirse, o seguir las consignas de un animador para aprender cada uno a ser su propio director. Es necesario hacer un camino para deshacer otro camino. Aprender a desaprender, deshaciendo punto a punto la malla que nos ha atrapado.

SUGERENCIAS PARA EL ANIMADOR

• Los animadores de juegos resultan ser piezas clave pues, muchas veces inconscientemente, son los modelos de una manera de jugar. Transmiten una forma de moverse y estar, un estilo que estimula o no. Por ejemplo, si el animador necesita tenerlo todo previsto, impedirá que la gente improvise y corra riesgos. Esta actitud dependerá más de su talante personal que de las técnicas que utilice. Depende más de su ser que de su saber.
• Ha de saber adaptarse al nivel donde están los que empiezan a jugar.
• Es importante que no «etiquete» ninguno de los resultados, porque todos son válidos si de ellos aprendemos algo.
• El animador debe correr los riesgos de la desarmonía, la descoordinación, dejando fluir al grupo con lo que salga. Ahí se pone a prueba el mismo, que también se la juega y por tanto debe saber prescindir de programas y proyectos en muchas ocasiones. Si sabe dejar a un lado «lo que tiene que ocurrir», ampliará las posibilidades del grupo y de sí mismo. Y sobre todo debe ser capaz él mismo de jugar «a tope», sin miedo a quedar en evidencia ante el grupo.
• Su confianza no debe albergar demasiadas aspiraciones personalistas. Tan sólo es el canalizador de las energías del grupo tras haber superado la necesidad de ser centro y tener claras las tentaciones que conlleva el liderazgo.

• El que dirige los juegos no tiene por qué facilitar excesivamente las cosas, ni ahorrar trabajo, esfuerzo, ni sudores; sino todo lo contrario. El facilitar demasiado las cosas oculta a veces la propia angustia y roba a otros posibilidades de experimentar por sí mismos.

• La frustración puede ser otra herramienta para tomar consciencia. La participación de mucha gente en un juego puede hacerlo excesivamente lento. En ocasiones podemos cortar el juego aun cuando falten participantes por actuar o hablar. Al cortarlo se hace notar, sencillamente, que la vida a veces da mucho tiempo de espera y otras hay que coger el tren según pasa. El que pensaba dar y no dio, pedir y no pidió, puede haberse quedado sin jugar.

* * *

Un buen animador de juegos es una mezcolanza de muchos artistas:

Cocinero: que conoce los ingredientes de su cocina y el gusto y necesidades de sus clientes. Y sabe sugerir platos nuevos que van más allá de las consabidas costumbres culinarias. Sabe llevar al grupo hacia un mundo de nuevos sabores.

Sherpa: que además de ir por delante sabe atravesar precipicios y escarpadas alturas, y hacer de guía tirando un poquito en algún momento de los tímidos aventureros que vienen detrás, y que a veces no se creen que arriba, en las alturas, se tienen otras perspectivas y se respira mejor.

Druida, mago: que mezclando los ingredientes cotidianos de la vida sabe percatarse de lo que hay de sorprendente y absolutamente nuevo detrás de

las apariencias cotidianas y que la miopía habitual no deja entrever.

Director de orquesta: que conoce los distintos instrumentos y sabe dirigirlos transmitiendo armonía. Pero además debe ser capaz de ayudar a cada uno de los músicos para que encuentre sus propias melodías, las que fluyen del propio corazón.

Loco lúcido: que se mantiene en ese filo de la locura controlada, rompiendo moldes pero sin despegar de este mundo perdiendo el contacto con los demás. Su mundo no es sólo lo que llamamos el mundo cotidiano (el *tonal* conocido). Barrunta el *nagual*.

Doctor en desalfabetización: que ayuda a los demás a desaprender lo que esmeradamente han aprendido y que consideran riqueza.

Sagaz detective: que sabe pillar los «juegos» que están sirviendo de nuevo y más refinadamente para ocultarse, protegerse, defenderse y tener secuestrado y amordazado al niño que llevamos dentro.

Comadrona: que hábilmente facilita a cada uno salir del útero cómodo que se ha buscado en la vida para mantenerse alejado del mundo donde, por supuesto, tendrá que llorar y reír.

En algún momento también puede ser él **ermitaño del tarot** que invita a que el silencio, la sutileza, y la propia luz interior permitan a cada uno encontrar esos mundos desconocidos que crecen en el silencio, la quietud y la paz.

SECUENCIA BÁSICA

Cuando programamos una serie de juegos para una tarde, día, o fin de semana es interesante respetar un ciclo que se puede resumir así:

— energetización;
— toma de consciencia;
— relajación.

La **energetización** se consigue mediante muchos y variados juegos.

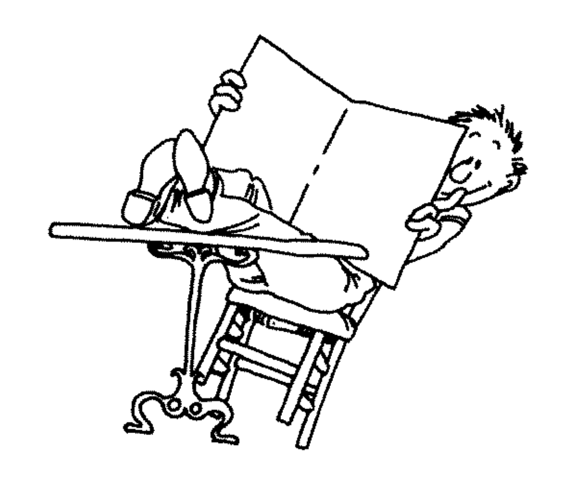
La **toma de consciencia** se puede realizar durante el juego, por ejemplo mediante pausas, o tras él mediante *feedbacks*, paseos en silencio, relajaciones, etc.

La **relajación** es muy útil para cuidar y reducir el nivel de ansiedad del grupo o de alguna persona en particular. Es importante advertir y cuidar la aparición de ansiedades. Éstas ocurren si la dinámica del grupo es muy fuerte e implica emociones excesivamente arrolladoras. Esta ansiedad y sus consecuencias se pueden prever si preguntamos a los participantes cómo se sienten. Al hacer consciente la ansiedad, la reducimos y la hacemos productiva.



Carta de Juegos

He aquí un minimanual de cómo «cocinar» los juegos.
Es el nuestro y no siempre lo seguimos.
Pero puede servir de guía.



Entrantes:

- Presentación de los juegos al grupo.
- Juegos introductorios y de presentación (pág. 45).

Primeros

- Juegos vitales, movidos, energetizantes
- Juegos de todo el grupo, de total participación
- Juegos de más facilidad, que creen poca ansiedad (con poco fracaso)
- Juegos muy directivos, llevados por el animador
- Juegos «de adultos»
- Juegos de normas complejas

Guarniciones

- Pausa
- Dentro-fuera
- Feed-back
- Relajación

Salsas

- Sorpresa
- Riesgo
- Salirse de lo establecido

Segundos

- Juegos más relajados y de fantasía
- Juegos de uno o varios protagonistas (el grupo puede dividirse en subgrupos o hacer de público)
- Juegos de dificultad e implicación creciente
- Juegos poco directivos, propuestos por el grupo
- Juegos infantiles
- Juegos sencillos, con pocas instrucciones, básicamente creativos

Postres

• Juegos de sensibilidad y encuentro o verdaderos juegos de niños que afectan más a lo emocional.

• Feed-back en círculo y/o danza en grupo (sintiendo nuestra energía y las sensaciones que nos han quedado tras jugar).

Notas para el cocinero

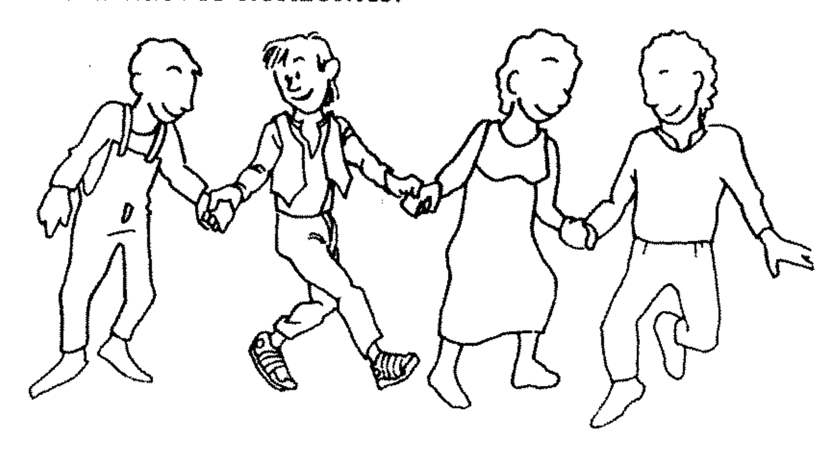
- Seguid el ritmo básico del juego consciente:
  energetizar aplicar consciencia relajar
- Es interesante jugar y estar fuera a la vez siendo testigo.
- Utilizad juegos que involucren a la persona en su totalidad.
- Cambiad de juego antes de que éste agote sus posibilidades.
- No os paséis con las salsas. Si aparece ansiedad, rebajad las cucharadas de riesgo y aumentad las de relajación.
- Introducid variables en los juegos simples. Con un poco de imaginación, un juego archiconocido se convierte en uno nuevo.
- Lo fundamental no es el juego sino la consciencia; no es el que los juegos salgan bien sino que se comprenda qué es lo que ha sucedido.
- Aunque la improvisación es también motivo de sorpresas, si no queremos que los jugadores se enfaden conviene tener preparado el local, música, materiales y una secuencia de juegos. Porque una cosa es *utilizar* la frustración y otra aburrir con esperas o cortes innecesarios.

EL JUEGO COMO FACILITADOR DE CRECIMIENTO PERSONAL

Hemos visto que el juego puede ser un camino de consciencia y por tanto una vía de crecimiento de la persona. El constante fluir de estados de ánimo, sentimientos y pensamientos que el juego lúdico aporta nos permite darnos cuenta de que somos seres en continuo cambio y llenos de posibilidades.

Los juegos, como cualquier otra actividad vital, permiten vivir esa multiplicidad de cambios y sensaciones. Es importante pues, que no nos identifiquemos con la forma de ser que aparece en nosotros en un momento dado, para así poder ser receptivos a lo que surge en el instante siguiente, vivirlo y celebrarlo. Celebrar la vida implica estar abiertos a todo lo que nos llega.

La ventaja del juego es su polivalencia, pues puede ser tomado como algo intrascendente, de pasar el rato, y es también uno de los caminos más directos para traspasar nuestra personalidad, incitándola a nuevos horizontes.



Técnicas facilitadoras

Para utilizar el juego como herramienta de autoconocimiento existen algunas técnicas y truquillos.
Algunas, como la pausa y el paseo meditativo, son muy útiles en la vida diaria. El feed-back es cada vez más utilizado a nivel grupal e incluso empresarial.
La relajación es también una técnica básica (ver bibliografía al final del libro). Tanto el entrenamiento autógeno de Schultz, como la técnica de Jacobson y otros variados ejercicios relajantes son de utilidad, sobre todo tras juegos arriesgados

PAUSA

Esta técnica, que parece muy elemental, es una de las básicas para detener la acción en un determinado momento y llevar la consciencia a lo que está ocurriendo.

El procedimiento es sencillo: cuando suena una señal *(stop)*, detenemos la acción hasta que se vuelve a oír otra vez la señal para continuar. Uno se queda inmóvil y se observa a sí mismo. Es como si se congelara en la postura que estaba. Se puede hacer en cualquier momento: en plena danza, juego, comida, etc.

Para realizarlo es conveniente utilizar un instrumento de suficiente sonoridad, como una trompeta, un platillo o simplemente las manos (algo que se pueda llevar de un sitio a otro). No es aconsejable utilizar un silbato o un pito tipo policía dada la asociación que tiene con otras formas represivas de detener la actuación. El sonido de una campana no es lo suficientemente breve.

El animador puede llevar la atención a distintos aspectos. Puede sugerir, por ejemplo, observar el cuerpo, la postura, los músculos, la piel, etc. Puede ser un buen momento para localizar los puntos de tensión y las zonas relajadas; observar si uno está en disposición «abierta» o «cerrada», si está energetizado o inhibido, etc. Uno observa su propia respiración: si ésta es clavicular, abdominal o torácica; miedosa o relajada; profunda o superficial. Presta atención a los pensamientos, sentimientos o deseos que predominen, del tipo que sean.

La pausa se puede realizar con los ojos cerrados (tomando consciencia del mundo interno) o bien abiertos (observando lo que aportan los sentidos).

La pausa nos ayuda a comprender lo que ocurre en nosotros, sin juzgar ni hacer de buenos ni malos de nuestra película. Pero si juzgamos, también es útil darse cuenta del proceso mental evaluador. Algunos tendemos a analizar, evaluar y ponernos nota, diciéndonos, por ejemplo: «qué bien estoy», «qué bien me está saliendo», «qué mal está el de enfrente», «qué mal me siento», «no debería haber venido». Tomamos consciencia del diálogo interno, del sentimiento que predomina y del estado del cuerpo. Observamos si estábamos reviviendo el pasado, anticipando el futuro o viviendo el momento presente.

Al sonar de nuevo la señal se puede indicar que continúe la acción como si nada hubiera pasado. La pausa es también un buen momento para modificar la acción e iniciar una nueva actividad. En ocasiones permite terminar un juego cuando menos se espera. Otras veces se puede sugerir un cambio de actitud: por ejemplo colocarnos en el sentimiento opuesto al que experimentábamos, o continuar la acción más deprisa o más despacio, etc.

La pausa es un instrumento decisivo para los juegos en que se moviliza mucha energía, o incluso violencia. Mediante esta técnica podemos parar la acción en el momento que los límites de seguridad lo exijan.

Por eso es conveniente ensayarla varias veces. Puede ser motivo de risa, pero si la sugerimas con

la suficiente fuerza superaremos estos jolgorios iniciales.

La pausa puede ser muy, poco o nada dirigida. En este último caso, nos detenemos sin que nadie pronuncie palabra alguna. Como todas las técnicas, los recursos de la pausa pueden irse agotando. Hay personas que se preparan para que no les pille en una mala postura. Por ello es útil hacer falsas pausas o varias seguidas.



DENTRO-FUERA

Este ejercicio consiste en centrar nuestra atención alternativamente en lo que ocurre dentro y fuera de nuestro cuerpo.

Nos interiorizamos de forma parecida a la explicada para la pausa y tras unos momentos de observación llevamos nuestra atención hacia el mundo exterior.

Esa técnica puede dirigirla el guía o animador cuando se realice por primera vez, explicando que *dentro* significa observar lo que sucede de piel hacia adentro: sensaciones corporales, tensiones y zonas relajadas, respiración, sentimientos, pensamientos, etc. *Fuera* abarca todo lo que nos aportan los sentidos: lo que percibimos del exterior, vemos, oímos, olemos, saboreamos o tocamos.

De esta forma compensamos la tendencia que predomina en cada uno de nosotros. Los elucubradores pueden pasar horas enteras «dándole vueltas al coco», sin percatarse de si afuera hace sol, sombra, frío, calor, etc. Y a la inversa, los extrovertidos pueden estar todo el día pendientes del mundo exterior sin saber siquiera lo que sienten interiormente.

El dentro-fuera se puede utilizar sin cortar la acción, en un momento cualquiera. Una variante muy agradable es el PASEO MEDITATIVO, o PASEO de ATENCIÓN, en el que cada pocos pasos nos centramos en nuestro interior o exterior. Observamos una planta, el camino, un saltamontes, oímos el canto de un pájaro o sentimos el fres-

cor del aire o la lluvia; y a continuación las sensaciones internas, para volver al exterior tras un intervalo. Paseamos lentamente, disfrutando de ambos mundos.

Este ejercicio puede ayudarnos además a eliminar ciertos hábitos. Si al fumar un cigarrillo, tomar un café o engullir comida, lo hacemos muy despacio y sintiendo las sensaciones de dentro y fuera, con seguridad que fumaremos menos, tomaremos menos cafés o comeremos a menor velocidad, saboreando más la comida.



FEED-BACK

Mantenemos el nombre anglosajón de esta técnica (que por cierto se pronuncia «fiid bac») por su difusión en el mundillo terapéutico. Su traducción técnica es *retroalimentación.*

Consiste en expresar y compartir lo que uno ha sentido con respecto a sí mismo y al grupo.

Es muy útil al terminar un juego que ha requerido mucha implicación o al final del día, para recoger las experiencias más interesantes. De esta forma compartimos con el grupo lo que más nos ha sorprendido, gustado, preocupado, etc. en un determinado momento.

El feed-back puede ser:

a) *no estructurado:* dejando que el grupo exprese sin normas lo que ha sentido o experimentado;

b) *estructurado*: proponiendo frases incompletas. Por ejemplo: «yo he sentido...», «he notado...», «he aprendido que...», «me ha faltado...».

Esta segunda opción es útil cuando los participantes se conocen poco o cuando se han hecho varios feed-backs no estructurados y queremos aportar una nueva sorpresa al grupo.

Es importante que quien hable lo haga en primera persona: «yo siento...», «me he dado cuenta...», «he experimentado...», «ahora estoy sintiendo...», etc. Se puede sugerir que se compartan los sentimientos y experiencias de forma escueta, sin teorizar y sin evaluar a otras personas del grupo. Si el

margen de tiempo del que disponemos no es amplio, es preferible no fomentar las réplicas ni discusiones.

Se puede realizar por parejas, en grupos pequeños, o con todo el grupo sentado en círculo. Si el feed-back sigue a un juego consciente, puede realizarse en grupos pequeños para que todos los participantes tengan tiempo de expresarse. Un feedback de resumen de una tarde o día de juegos (o actividades de otro tipo) puede sugerirse a todo el grupo en círculo.

Esta técnica facilita mucho la incorporación de los más tímidos y en ocasiones aporta un toque de humildad a los que se creen únicos en la lucha con un problema o la realización de un logro. Uno se da cuenta de que hay mil maneras de vivir las cosas, que muchas dificultades y posibilidades propias lo son también de otras personas, etc.

Hay personas que utilizan con mucha frecuencia el «yo soy» o el «yo no valgo, no sirvo», creando frases que implican una fijación con un especial estado de ánimo. Podemos sugerirles que las cambien por otras más dinámicas y momentáneas. Es muy distinto decir «he sentido timidez en tal momento» que «soy tímido». «Me he sentido cariñoso con el grupo» no es lo mismo que «soy cariñoso con el grupo». Es interesante quitarse las etiquetas que nos mantienen en una postura negativa o rígida con respecto a nosotros mismos.

Merecen respeto los fracasos que se comparten con el grupo, porque de ellos se aprende. No todo es euforia, energía o buen sabor de boca.

El feed-back resulta así un buen indicador para saber hasta dónde ha llegado la toma de consciencia.

OTROS TRUQUILLOS

¡HACEN FALTA VOLUNTARIOS!

Para muchas personas representa un riesgo presentarse voluntario para un juego, sobre todo si el grupo es grande y esta petición se realiza desde un escenario, o si el grupo es pequeño pero los participantes se conocen poco.

Podemos comenzar a pedir voluntarios con una breve introducción sobre lo que representa correr riesgos. Una fórmula de comienzo consiste en pedir que salga el que menos tiene pensado salir. Cuando ya ha salido alguno, podemos pedir los aplausos del público, y decirle al voluntario que ya ha cumplido, pues lo que se pedía era «salir voluntario». También podemos preguntarle qué siente. O decir al grupo que ese voluntario no nos sirve porque realmente no pensaba salir, y que ahora necesitamos otro para actuar en público.

Para aumentar el efecto, podemos sentar en un escenario a los que han ido saliendo y dirigirnos al resto del grupo pidiendo nuevos voluntarios. Este truco se puede llevar a extremos inverosímiles: «necesitamos una persona que desde el principio haya pensado no salir. Es un buen momento para que aproveche esta última oportunidad que se le

brinda de romper sus moldes y actuar para los demás».

Tras ello podemos pedir a cada persona que observe qué ha sucedido en su interior, por qué ha decidido presentarse como voluntario o no hacerlo, si ha salido por quitarse la angustia de esperar (éstos suelen ser de los primeros) o por quedar como heroico triunfador, o si no ha salido por el recuerdo de otra ocasión en que le fue mal, etc.

Importante: si este juego se lleva muy lejos habrá que estar preparado por si se da en algún miembro del grupo un verdadero estado angustioso. No conviene utilizar este truco en su máxima expresión cuando el grupo aún se conoce muy poco. Y si lo hacemos es conveniente realizarlo de forma sutil y breve, a riesgo de aumentar la ansiedad grupal.



CAMBIO DE NOMBRE

«Nuestro nombre está íntimamente unido a nuestra vida, a nuestra forma de actuar y al papel social que desempeñamos. Está unido a nosotros de igual forma que nuestros hábitos. Pero, como jugar un rato puede significar un cambio en nuestra vida, podemos de paso cambiar nuestro nombre.»

Ésta podría ser una forma de presentar un cambio de nombre. Pero no hace falta ser tan racional. Basta muchas veces preguntar: «¿Os apetece llamaros de otra forma durante un rato?».

Un buen momento para cambiar de nombre es aquél en que los participantes ya han tomado contacto con sus nuevas aspiraciones y pueden escoger un nombre que las represente o que les sugiera una nueva forma de vivir. También puede realizarse al comienzo de un juego, en una fiesta fantástica o en cualquier otro momento.

Rituales y variantes

Para cambiar el nombre podemos utilizar diversos rituales:

— Sentados en círculo decimos el nuevo nombre y la razón para haberlo escogido.

— Expresamos el nombre corporalmente, con mímica, en el centro del círculo mientras los demás intentan acertarlo.

— Salimos al centro del círculo y expresamos con un gesto o actitud el nuevo nombre. Inmediatamente después todo el grupo reproduce la acción con el mismo gesto, palabras y entonación.

Juegos

Los juegos que describimos a continuación han sido escogidos porque, de una u otra forma, aportan energía o permiten ser conscientes. Todos implican varios aspectos de nuestro ser. Pueden jugarse con grupos de entre diez y quince personas, aunque el número de participantes no debe preocupar ya que pueden hacerse subgrupos cuando haga falta. ¡Que os divirtáis!

Juegos Introductorios



En los **primeros momentos** es necesario:
— facilitar la integración del grupo;
— que los participantes se conozcan por el nombre;
— que se capten las reglas básicas del juego consciente y se ensayen las pausas e interiorizaciones, de forma que a partir de entonces sólo haga falta indicarlo con una señal.
— organizar los primeros momentos de forma bastante directiva, de manera que constituyan una experiencia condensada del tipo de trabajo que se va a realizar. Esto incluye activar el cuerpo para darnos cuenta de todas sus posibilidades expresivas: motoras, emotivas y mentales.

Progresivamente se irá llevando al grupo por lo que más necesite (juegos corporales, expresión de emociones, interiorización...), estando muy receptivos a las necesidades que el grupo exprese, como organismo vivo que es. Podemos dejar que el grupo vaya autodirigiéndose cada vez más.

AUTOPRESENTACIÓN CON BALÓN

Material:

Un balón, cojín u otro objeto que se pueda lanzar.

Fines:

— Presentación de participantes.
— Memorización de nombres.
— Puede servir para el cambio de nombre.

Descripción:

Los participantes se sientan en círculo. Esta presentación tiene varias fases: 1) Lanzamos el balón o cojín hacia alguien. El que lo recibe debe decir en voz bien alta su nombre, y volverlo a lanzar. Cuando el balón haya recorrido a todos los participantes un par de veces, comienza la siguiente fase. 2) El que ahora reciba el balón debe decir el nombre de la persona que se lo ha lanzado. Si no lo recuerda, se lo pregunta al grupo, pero rápidamente porque el balón «quema en las manos». Al cabo de varias vueltas todos saben el nombre de los demás. 3) En esta fase no es necesario balón. Cerramos los ojos y uno comienza a nombrar correlativamente a las personas que están sentadas a su derecha hasta citar el círculo completo. Si falla, su vecino comenzará de nuevo a partir de la persona en la que éste se equivocó. Luego se repite la operación comenzando por los de nuestra izquierda. 4) Más sofisti-

cado aún puede ser nombrar (también con los ojos cerrados) a una persona de nuestra derecha y a otra de nuestra izquierda alternativamente, e ir progresivamente recorriendo el círculo.

Nota:

Es preferible que el grupo no sea superior a 20 personas. Si se supera este número, podemos dividirlo en subgrupos de 10-15 personas, para volver a reunirlo cuando ya se sepan los nombres de los integrantes del subgrupo.



¿QUIÉN FALTA EN EL GRUPO?

Material:

Ninguno.

Fines:

— Memoria y atención.
— Recordar los nombres (cuando el grupo acaba de conocerse).

Descripción:

Alguien se marcha del grupo o es tapado con una manta, mientras los demás permanecen con los ojos cerrados. Al abrir los ojos, se pregunta: ¿quién falta en el grupo? Tras acertar quién es, todos cambian de lugar para dificultar la memoria visual.

Variantes:

Este ejercicio es fácil de realizar si se queda a una hora y los participantes van llegando.



LA MANSIÓN DE LOS DESEOS

Material:

El que deseemos, pero basta con la imaginación de los participantes. Es útil la música ceremonial y una jarra de zumo y copas. Podréis decorar el ambiente, aportar disfraces, etc.

Fines:

Presentación (con algo de implicación y riesgo) de los integrantes del grupo y de sus deseos.

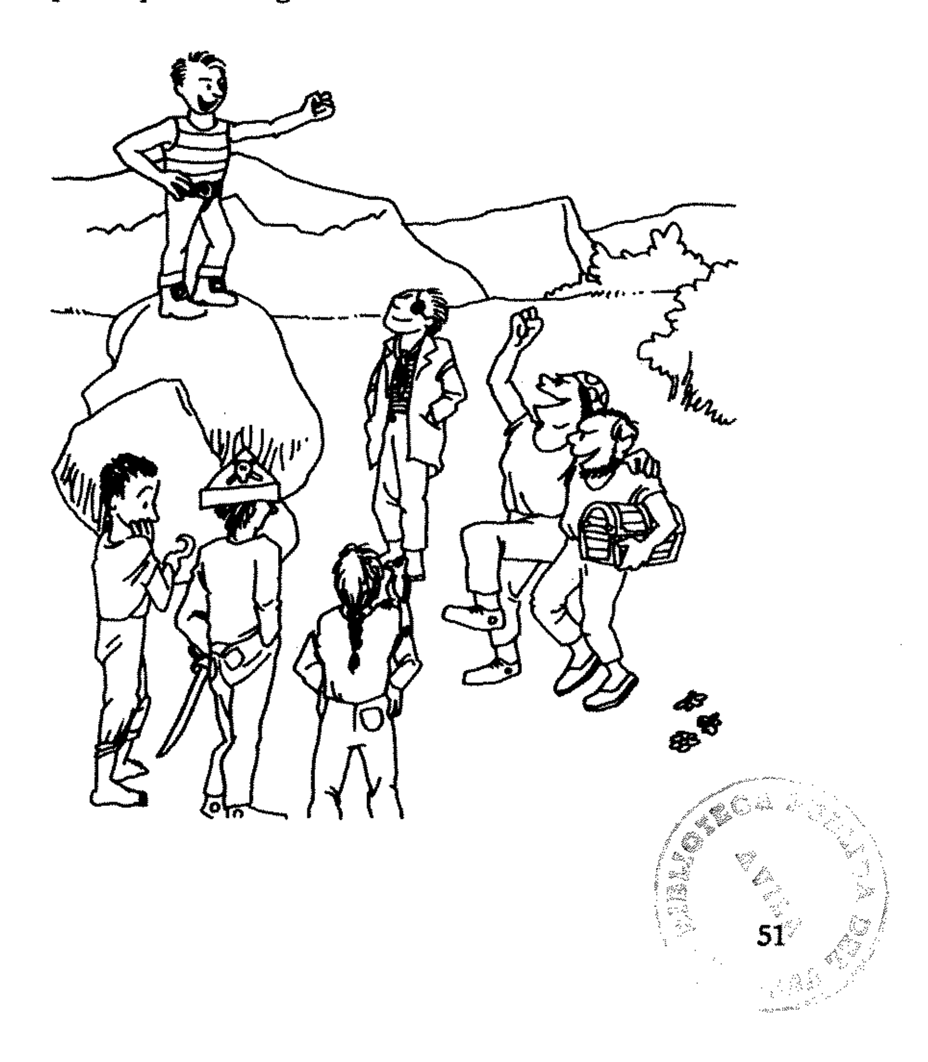
Descripción:

Se recibe a los participantes en una mansión figurada y fantástica. Los señores y criados (animador y colaboradores) reciben a los invitados (miembros el grupo) y van describiendo el magnífico edificio, los bellos aposentos, los salones señoriales, asegurándoles una estancia agradable y la ayuda incalculable que les prestarán los poderes de todos los que les han precedido en la visita (gente que alcanzó a través del juego el máximo desarrollo en sus vidas). Después se les invita a pasar al salón por parejas ceremoniosamente (mejor con compases de música ceremonial). Allí, en círculo, se beberá una receta secreta de los dueños de la mansión (un zumo). Antes de cada sorbo, uno por uno darán un paso al frente y expresarán sus deseos, por los que brindarán todos. Los deseos, a ser posible, deben expresar razones por las que han acudido a la mansión. Al final, los señores brindan

porque se cumplan los deseos de todo el grupo, lo que se logrará gracias a la fuerza e implicación de todos y, naturalmente, a la bebida secreta. Después puede haber baile entre todos los invitados.

Variantes:

En lugar de una mansión puede ser una *taberna del puerto* y los participantes piratas, bucaneros y aventureros que han decidido realizar un viaje muy comprometido y arriesgado. Se le pregunta a cada uno qué tesoros busca en el viaje, y se brinda para que los logre.



α

¿DE DÓNDE VIENES? ¿QUÉ LLEVAS? ¿A DÓNDE VAS?

Material:

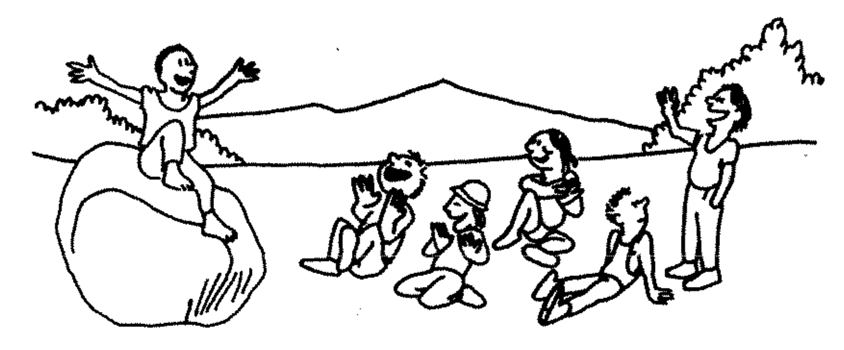
El mismo que el del juego anterior.

Fines:

Presentación (mucho más implicada) de los miembros del grupo.

Descripción:

Este juego es una variante más comprometida que se puede incorporar al juego anterior. Se explica a todos los participantes que para poder vivir en la mansión, realizar el viaje fantástico, etc. necesitan pasar unas pruebas. Éstas consisten en subir a un estrado (una silla, una roca, una mesa) para explicar cómo hemos llegado hasta allí, qué llevamos de equipaje y dónde queremos llegar. Los animadores (y más tarde los que vayan superando la prueba), pueden hacerles preguntas, rechazarlos si no se implican lo suficiente («este pirata es poco arriesgado») o aceptarles con aplausos, hasta que todo el grupo es admitido a participar.



DANZA DE ACTIVACIÓN

Material:

Música marchosa bailable.

Fines:

energetizar, mímica.

Descripción:

Se propone un baile y vamos parando la música de cuando en cuando para realizar algunos ejercicios energetizantes, que podemos ensayar previamente para no interrumpir la danza con explicaciones. Tras cada parada, se pueden dejar unos instantes de descanso. Luego suena de nuevo la música para que cada cual baile por su cuenta durante un rato.

Ejemplos de ejercicios:

1) Los participantes se emparejan o colocan uno al lado del otro y corren sin apenas moverse del sitio, simulando que disputan el sprint final de unos 100 metros lisos reñidísimos. Pueden expresar sonidos.

2) Se les dice que la pared de la sala cae sobre nosotros. Hay que sostenerla empujando con todas las fuerzas, apoyando la palma en la pared.

3) Los participantes se colocan junto a una pared de la sala. Allí, voluntariamente salen de uno en uno corriendo, bailando o andando de la forma más curiosa o estrambótica posible. Los demás

imitan al que ha salido. Conviene cortar varias veces este ejercicio para seguir bailando hasta que todos han sido imitados.

4) Pedimos a los participantes que formen rápidamente pareja con alguien de la misma talla o fuerza. Apoyan las manos en los hombros de los compañeros y empujan intentando arrastrar al otro hacia atrás. Pueden emplear rugidos y sonidos para impresionarle.

Estos ejercicios se prolongan en la medida en que el grupo necesita más o menos energetización.

Variantes:

En las pausas se pueden hacer todo tipo de ejercicios y juegos energetizantes que propongan los miembros del grupo.



LEO TU ESPALDA

Material:

Pegatinas o tarjetas con alfileres.

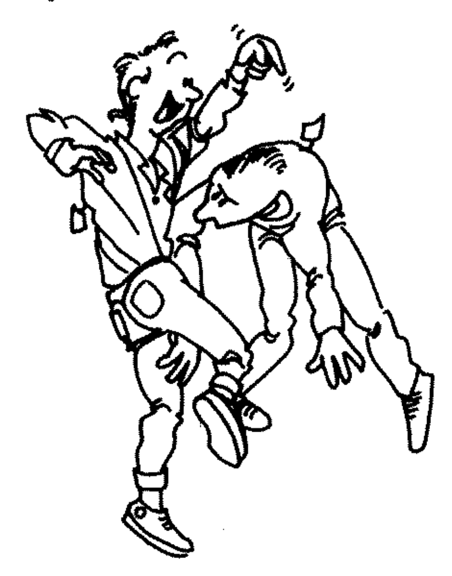
Fines:

Activar. Energetizar. Movilizar.

Descripción:

Este juego se puede hacer dividiendo al grupo en parejas, o bien una pareja actúa delante de todos.

Se escribe una palabra distinta en cada tarjeta y se cuelga o pega en la espalda de los participantes sin que éstos la vean. Se trata de leer lo que pone en la espalda del compañero. Uno debe impedir que lean su tarjeta e intentar ver la del que tiene enfrente. Es más dificil de lo que parece, sobre todo si se juega sin poder tocar al contrincante.



ɑ

BAILE DE LA ESCOBA

***Material*:**

Música bailable y de estilos distintos. Una escoba o palo decorados con lazos o trapos.

***Fines*:**

Energetizar. Caldear el ambiente si la gente se conoce poco.

***Descripción*:**

Es un baile muy conocido que moviliza muy bien al grupo y facilita el conocimiento rápido de los participantes. Admite además muchas variantes inusitadas, prendas y premios. Puede utilizarse tanto al comienzo como en un momento cualquiera en que se necesite activación.

Una forma de introducirlo puede ser: «¡Atención!, vamos a realizar el conocidísimo y famosísimo baile de la escoba. ¿Alguien no lo conoce? Bien, pues para los que nunca lo hayan bailado, allá va una breve explicación: todos vamos a bailar en parejas. ¡A ver!, id formando parejas. ¿Ya está? Bien, todos tenemos pareja, excepto una persona (si son pares, el animador es esa persona), o mejor dicho, sí que tiene pareja: ¡la famosísima Srta. Escoba!».

«En el instante en que se detenga la música y se oiga: ¡cambio de parejas!, todos lo hacemos con gran rapidez para no quedarnos solos, porque si no bailaremos con la escoba». Puede además pagarse

una prenda, siendo preferible que estas prendas se dejen para el final a fin de no cortar el baile.

Variantes:

La descripción anterior es una variante más movida que la tradicional de irse pasando la escoba y que pague prenda el que la tenga cuando cese la música.

Nota:

El que está al cargo de la música puede jugar a hacer más largos o más cortos los períodos de baile, buscando el factor sorpresa. Puede bajar el volumen de la música para que la gente crea que ya está a punto de acabar, volviéndolo a subir poco después.



FORMAR PAREJAS

Material:

— Pegatinas o tarjetitas con alfiler. Se dispondrán de forma que haya en total dos soles, dos lunas, dos rosas, etc. (mejor usar dibujos que palabras).

Fines:

— Juego de presentación, introductorio.
— Puede servir para fiestas multitudinarias.

Descripción:

Se pegan o cuelgan las tarjetas en la espalda de los participantes sin que éstos puedan verlas. Luego se les invita a que, sin palabras ni gestos, encuentren su pareja, para lo cual han de descartar a todas las demás. A medida que las parejas se van encontrando, resulta más sencillo para el resto del grupo.

Variantes:

Si el grupo es muy grande, el juego puede resultar larguísimo, por lo que pueden permitirse gestos. Si hay multitud de jugadores (por ejemplo en una fiesta de barrio) se puede dejar ver la tarjeta al que la va a llevar para facilitar la búsqueda.

Nota:

Una vez formadas las parejas se puede aprovechar para realizar un juego de parejas, como los que se describen más adelante.

Juegos de Sentidos

El mero hecho de suprimir o limitar un sentido corporal puede convertir una acción rutinaria en una aventura. Comer sin manos o a ciegas, orientarse por el oído o el olfato, tratar de averiguar el tema de una conversación únicamente con la vista, dan colorido a situaciones habituales.

Estos juegos ofrecen posibilidades ilimitadas para crear nuevas variantes.

CIEGO Y LAZARILLO

Material:

Vendas para los ojos.

Fines:

— Aumentar la confianza.
— Fomentar la sensibilidad no visual.

Descripción:

Es muy interesante realizarlo como experiencia no verbal. El grupo se despliega en parejas mediante la frase: «Buscad una pareja con la que os encontréis a gusto», o «alguien al que queráis conocer mejor». Un componente de la pareja cierra los ojos, o éstos le son vendados por el otro. El lazarillo conducirá al ciego por el mundo que le rodea. Protege a su compañero de forma agradable y cariñosa tratando de que disfrute de una buena experiencia. Sólo se comunican mediante el tacto. Tras quince o treinta minutos de paseo, se cambian los papeles hasta volver al lugar de reunión. Podemos dejar un rato para comentar la experiencia con el compañero. Más tarde, el grupo puede realizar una ronda en círculo utilizando la frase: «He descubierto...».

Variantes:

Podemos utilizar distintos métodos para guiar al ciego: tacto únicamente, tacto y palabra, palabra únicamente, jerigonza (sonidos y palabras sin sentido), o cualquier otro método que nos inventemos.

•

LA FOTOGRAFÍA

Material:

Vendas para los ojos.

Fines:

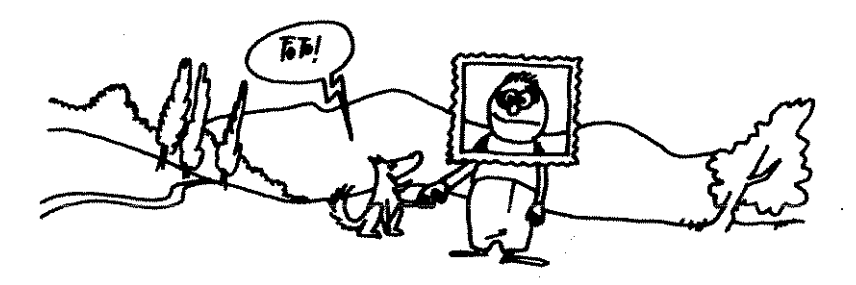
— Crear confianza.
— Fomentar la sensibilidad no visual.
— Darnos cuenta de lo que podemos ver en un segundo, si nos fijamos bien.

Descripción:

Este juego es una variante del anterior. Durante el paseo el lazarillo busca una vista agradable, una flor, un insecto, las ramas de un árbol, etc. Cuando ha escogido el encuadre fotográfico, coloca en posición la cabeza del ciego y le avisa: «¡Foto!», mientras le aprieta durante un segundo la mano. Al sentir el apretón, y mientras dure éste, el ciego abre los ojos. De esta forma obtiene una impresión fotográfica del paseo.

Nota:

Conviene hacer pocas fotos y bien seleccionadas. Es un juego ideal para practicar al aire libre.



COMER-SENTIR

Material:

Una manzana por participante u otras frutas, bien limpias y agradables a la vista, o un vaso de zumo o tisana.

Fines:

Sensibilización.

Descripción:

En algún momento tranquilo (por ejemplo, tras una relajación) se invita a que los participantes, sentados en círculo, cierren los ojos y adopten una actitud receptiva.

Colocamos las manzanas u otras frutas en el centro del círculo y, tras pedir al grupo que abra los ojos, se les sugiere que «se dejen llamar por una de las frutas» y entren en contacto con ella de una forma mucho más profunda y consciente de la habitual.

Elegimos una fruta y utilizamos todos los sentidos para percibirla. Podemos mirarla detenidamente, olerla, sopesarla, percibirla al tacto, jugar con ella, o incluso imaginar la historia de este ser vivo hasta que llegó a nosotros. Después la mordemos y masticamos respetuosamente, procurando percibir todos los matices de cada mordisco.

Variantes:

Podemos hacer lo mismo con una bebida, caliente o fría según la época del año. En este caso, todo

el ejercicio de sensibilidad se puede realizar con los ojos cerrados si alguien va colocando los vasos en las manos de las personas del círculo. Si es invierno podemos hacerlo con diferentes tisanas, que vamos pasando de un participante a otro para sorprenderlos con diferentes sabores. Si es verano podemos hacer lo mismo con vasos de diferentes zumos de frutas. Podemos confeccionar mezclas de tisanas o de zumos —procurando que el resultado sea agradable— para averiguar los ingredientes.

N*ota*:

Tras experimentar todas estas sensaciones podemos compartirlas con los demás. Nos sorprenderá la variedad de experiencia que aporta el comer o beber lenta y conscientemente, a diferencia de lo que sentimos cuando engullimos con rapidez nuestras comidas habituales.



BUSCANDO CARAS

Material:

Vendas para los ojos de todos los participantes.

Fines:

Sensibilización. Concentración. Comunicación interpersonal. Crear confianza.

Descripción:

Los participantes se sientan por parejas, en silencio, y examinan cuidadosamente la cara de la persona que tienen delante. Observan todos sus detalles. Primero visualmente y luego con las yemas de los dedos. A fin de mantener el factor sorpresa es importante no revelar los siguientes pasos a los jugadores, que deberían ser veinte o más para que el juego fuese interesante. Después de examinar la cara del compañero, se vendan uno al otro los ojos y, tras un rato de andar por la zona (o sala), uno de los miembros de la pareja tiene que descubrir al otro entre el resto del grupo a través del tacto. A continuación, los que buscaron explican los rasgos que les permitieron reconocer al compañero.
Es interesante repetir este juego para que todo el grupo pueda realizar ambos papeles.

Variantes:

a) Se puede comenzar directamente con los ojos cerrados y posteriormente realizar la búsqueda del compañero con los ojos abiertos o cerrados.

b) Sólo un componente de la pareja lleva los ojos vendados.

c) Este ejercicio se puede realizar también observando las manos o todo el cuerpo del compañero, según el grado de implicación del grupo.

d) Otra opción es que los que examinan, mientras lo hacen, completen en voz alta la frase: «noto que...», por ejemplo: «noto que tu cabello es fino», «noto que tienes las mejillas calientes», etc.



OLER Y RECONOCER

Material:

Ninguno.

Fines:

— Sensibilización.
— Comunicación interpersonal.
— Crear confianza.

Descripción:

Este juego se puede realizar igual que el anterior, con la diferencia de que ahora no se toca, sino que se huele, sintiendo todas las sensaciones que ese olor nos produce. Los participantes, con los ojos cerrados o vendados, evitan tocarse (ni siquiera con la nariz), y huelen todo el cuerpo del compañero. Después tras un rato de paseo solitario buscan a su pareja mediante el olfato.

Variantes:

Pueden ser parecidas a las del juego anterior.



TÚ ERES EL JEFE

Material:

Vestimenta, amuletos y objetos de poder distintivos de jefe de tribu, pero no son imprescindibles.

Fines:

Atención. Concentración. Frustración.

Descripción:

Este juego es una prueba de atención utilizada por las antiguas tribus indias para iniciar como guerreros a los adolescentes.
Se trata de llegar sigilosamente hasta donde está el jefe y tocarle en la espalda. El que lo logre ocupará su puesto.

El ritual consiste en que todos los aprendices de guerrero se sitúan en una fila y el jefe de la tribu se sitúa enfrente de ellos. Mirándolos a todos, elige a uno de ellos y le dice solemnemente señalándole con el dedo: «tú puedes ser el jefe». Acto seguido se aleja, se agacha rostro a tierra y con los ojos cerrados escucha para poder detectar por donde viene el aprendiz de guerrero. Si nota algún ruido, apunta con la mano hacia su procedencia y dice: «¡alto, te escuché!». Si la dirección de la mano es correcta, el aprendiz descubierto vuelve a la fila con los demás, reconociendo en voz alta: «tú eres el jefe». Si el aprendiz de guerrero no es señalado por el dedo o la mano, no tiene por qué detenerse y puede seguir su sigiloso camino hasta tocar la espalda del ancia-

no guerrero, el cual, al reconocer que ha llegado al final de su carrera, le otorga los poderes y le convierte en jefe, volviendo a comenzar el ciclo.

En algunas tribus, no sólo se decía: «¡te escuché!», sino que se disparaba una flecha contra el que venía, por lo que el juego era mucho más arriesgado.



¡ME HAS DADO!

Material:

Mantas u otros objetos que señalen un pasillo. Un instrumento acústico: una campana, un pandero, un gong o una cacerola.

Fines:

Atención. Concentración. Frustración.

Descripción:

Se van colocando escalonadamente de uno a cuatro guerreros con los ojos vendados junto a un pasillo de un metro de ancho y de la longitud que la sala o el lugar permitan. El número de guerreros dependerá de dicha longitud. Se trata de que los sensibles y ciegos guerreros que custodian el camino vigilen el paso del resto del grupo, que intentará llegar sigilosamente hasta la campana del final para hacerla sonar. Cada uno de los guardianes puede señalar con el dedo el sitio por donde cree que se aproxima alguien diciendo «¡alto!». Quien sea señalado certeramente deberá reconocer: «me has dado» y volver al punto de partida. Si no, sigue avanzando y sorteando todos los obstáculos hasta llegar al final y hacer sonar la señal.

Nota:

Si el grupo es grande es preferible hacer este juego que el de «Tú eres el jefe», dado que es más activo para el grupo al no existir espectadores.

REGALA UNA SENSACIÓN

Material:

Distintos objetos capaces de ofrecer sensaciones variadas en su contacto con el cuerpo. Si lo realizamos en plena naturaleza ésta puede aportarlos perfectamente.

Fines:

Sensibilización corporal.

Descripción:

Se puede realizar al aire libre si la temperatura es agradable. Si no, podemos hacerlo en una sala de ambiente cálido.

Dividimos al grupo en dos subgrupos iguales. Los que van a recibir las sensaciones se colocan en postura cómoda, con los ojos cerrados, silenciosos y receptivos. Los que regalan sensaciones buscan o se reparten los objetos con qué darlas.

Las sensaciones no tienen por qué ser necesariamente agradables. Podemos hacer oler un zapato y luego un puñado de romero. O tocar la piel con una rama áspera y luego con una pluma. Se regalan sensaciones, pero éstas no son o no se reciben siempre como gratificantes. Podemos echar agua o tierra mojada, o embadurnar con arcilla a la otra persona, etc.

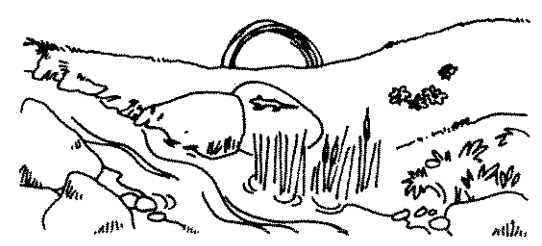
Los que regalan sensaciones van pasando por distintos receptores de manera que todos ellos tengan ocasión de percibir las diferentes experiencias.

Si queremos que el juego sea relajante, bien por el momento que atraviesa el grupo, la hora del día, o cualquier otra razón, escogeremos sólo sensaciones agradables.

Variantes:

Medio grupo actúa como receptivo y se coloca en círculo con los ojos cerrados, estirado en el suelo o sentado. El otro medio, con los ojos abiertos, da vueltas alrededor. A una señal del animador, los que giran se acercan a la persona que tienen más próxima y, dejándose llevar por lo que le sugiere, le acarician o tocan. A una nueva señal el grupo vuelve a dar vueltas. Esto se puede repetir varias veces.

Si existe mayor implicación en el grupo, los que giran pueden buscar a la persona que más les apetezca para ofrecerle sensaciones. Se advierte a los receptores que traten de estar realmente receptivos y no intenten saber quién les está tocando, sino simplemente estar atentos a las sensaciones. Tras recibirlas durante un rato sin saber de quién proceden, dicen con la mayor claridad posible y manteniendo los ojos cerrados cómo se han sentido, de modo que el regalador de sensaciones recibe una información verbal a cambio de otra no verbal.



Juegos de Atención



Precedidos siempre por otros juegos más activos y vitalizantes, se pueden hacer juegos de atención, verbales, o de reconocimiento de claves.

. Estos juegos pueden encontrarse también en numerosos libritos y cuadernos. Seguro que hallaréis alguno en librerías.

Son juegos de salón y, por lo tanto, reposados. Podéis escoger los más imaginativos, aquellos que aporten algo más que mero entretenimiento.

Vale la pena crear variantes más movidas para los juegos excesivamente mentales. En ocasiones basta representarlos gestualmente al tiempo que se verbalizan.

LA REGLA DEL JUEGO

Material:

Ninguno.

Fines:

Interacción grupal. Imaginación. Ejercicio intelectual. Divertimento. Comunicación. Útil cuando el grupo se conoce poco.

Descripción:

Se juega en círculo. Una persona sale y las demás escogen una regla. Cuando vuelve trata de averiguar cuál es esa regla haciendo preguntas a las personas del círculo. Para comenzar, una buena regla del juego puede ser: responder a todas las preguntas como si fueras la persona de tu derecha. Otra regla podría ser: todas las mujeres mienten y todos los hombres dicen la verdad.

Las reglas pueden ser difíciles o simples según la edad y experiencia de los jugadores. Pueden ser visuales (rascarse la cabeza o la nariz antes de contestar a cada pregunta) o estructurales (cada respuesta comienza con la letra siguiente del alfabeto).

A continuación describimos algunos de los juegos de clave más famosos.





PASAR LA FRONTERA

Material:

Ninguno.

Fines:

Atención. Entretenimiento.

Descripción:

Los participantes sentados en círculo van diciendo uno por uno: «yo pasaría la frontera...» y cada uno agrega lo que quiera. La clave está en que sólo pasan la frontera aquellos que digan algo que sea cierto para la persona que tienen a su izquierda. Si el que tienes a tu izquierda lleva zapatillas, tiene un niño en brazos, bosteza o se toca la nariz, seguro que pasas la frontera en zapatillas, o con un nino en brazos, o bostezando o tocándote la nariz.



LAS RECIBO PARALELAS, LAS DOY CRUZADAS

Material:

Dos objetos largos y manejables: dos palos o dos agujas de hacer media.

Fines:

Atención. Entretenimiento.

Descripción:

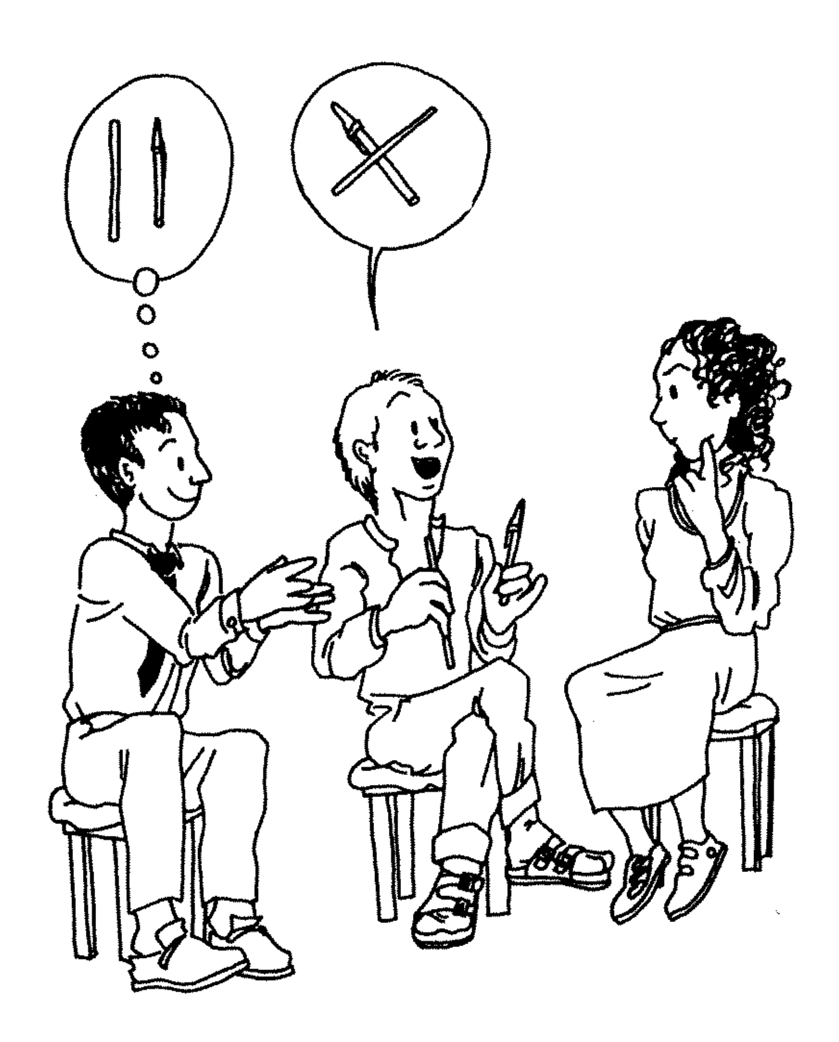
Podemos iniciar directamente este juego sin hacer ninguna introducción, con los participantes sentados en círculo. Basta decir que el juego tiene una clave que hay que encontrar.

El animador recoge los palos que previamente habrá dejado en manos del que tiene a su izquierda y los pasa al que está a su derecha diciendo: «las recibo paralelas, las doy cruzadas», pero sin que necesariamente coincida la posición de los palos con sus palabras. Por ejemplo: puede recibir los palos cruzados y decir: «las recibo paralelas...».

Lo de «cruzadas» y «paralelas» no se refiere a los palos sino a la postura en que tiene las piernas al recibirlos o darlos, postura que cambiará muy cuidadosamente para que no se percate el resto del grupo. Mientras tanto moverá las manos, agitándolas ostensiblemente, de forma que la atención de los participantes vaya a parar a ellas, pareciendo que la clave está ahí.

El siguiente jugador repite la operación. Si no ha

adivinado la clave, seguramente fallará. El adivinador confirma a cada uno si ha acertado o no. El juego acaba cuando todos han comprendido la clave, aun a costa de hacer muy ostensibles los cruces de piernas.



PALABRAS SIN RELACIÓN

Material:

Ninguno.

Fines:

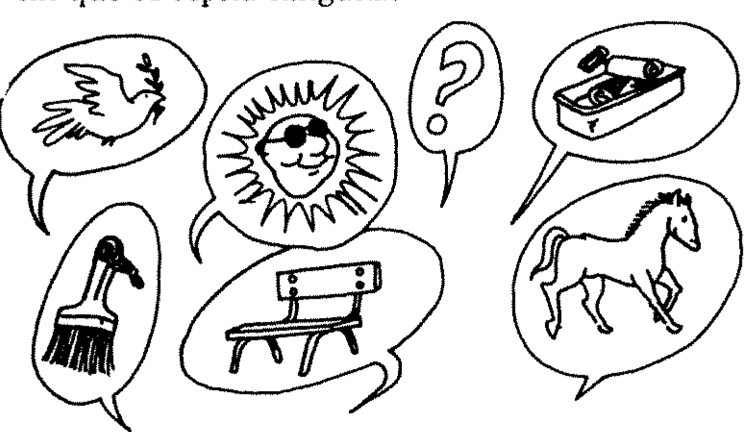
Atención. Entretenimiento.

Descripción:

Se forma un círculo y cada uno dice una palabra de manera que la del anterior no tenga nada que ver con la suya. Todo el grupo hace de juez para decidir si una palabra está asociada o no al anterior. En cuanto se pille la asociación, el jugador queda fuera del juego o paga prenda.

Variantes:

Se puede jugar también a la inversa, de forma que la palabra que uno dice tenga que ver, de una forma u otra con la que ha dicho el anterior, pero sin que se repita ninguna.



PLIN-CLIS-PUM-PLAF-PLOM

Material:

Ninguno.

Fines:

— Atención. Entretenimiento.

Descripción:

Todos tienen que reproducir lo que haces con la mano. Por ejemplo, señalándote cada uno de los cinco dedos, dices «plin-clis-pum-plaf-plom». Todos los demás intentarán reproducir tus gestos y sonidos con la máxima fidelidad.

Pero la clave real es que antes de empezar has guiñado un ojo o has sonreído o has hecho un gesto en que la gente no suele reparar.



EL CLIC Y EL CLAC

Materiales:

Dos objetos cualesquiera diferentes entre sí.

Fines:

— Atención.
— Entretenimiento.
— Mimo.

Descripción:

Con los participantes sentados en círculo, el que hace de madre entrega un objeto cualquiera al que tiene a su derecha y dice: «esto es un clic». El que lo recibe pregunta a la madre: «¿un qué?», y la madre responde: «un clic», a lo que el otro contesta: «¡ah, gracias!».

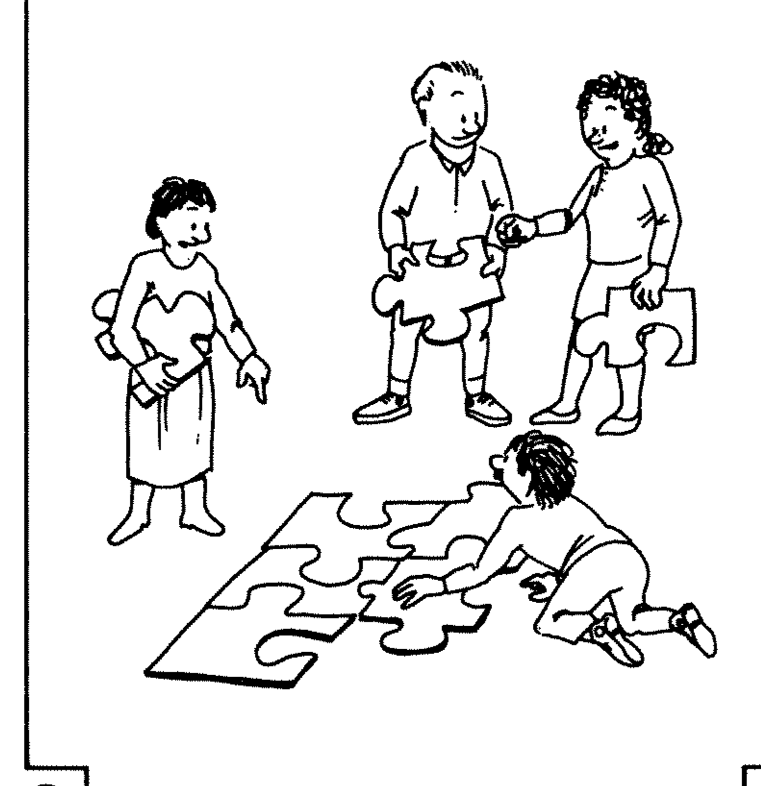
A continuación el segundo jugador le pasa el objeto al tercero diciendo lo mismo: «esto es un clic», el tercero pregunta al segundo: «¿un qué?», y éste a su vez le pasa la pregunta a la madre: «¿un qué?», y ésta responde: «un clic». El segundo le dice al tercero «un clic», a lo que éste responde: «¡ah, gracias!». Y así sucesivamente, con lo que la cadena se va complicando.

Tras haberlo practicado varias veces se puede empezar primero por la derecha (con el «clic») y luego por la izquierda (con el «clac»), por lo que las preguntas y respuestas van avanzando hasta cruzarse y llegan continuamente a la madre por ambos lados.

Variantes:

Cuando un grupo sea experto en este juego, la madre puede ir diciendo: «esto es un clic» con gestos y entonaciones distintas cada vez. Los demás deben intentar reproducirlas con la mayor perfección posible.

Juegos Conscientes



Toda actividad puede ser un juego consciente si nos percatamos de nuestra actuación y reconocemos la gran variedad de posibilidades que la vida nos aporta en cada momento, en lugar de considerarnos víctimas de un destino.

A continuación proponemos algunos juegos para comenzar a practicar. Podéis ir simplificándolos y crear variantes más libres conforme el grupo se vaya conociendo mejor.

MIL VOCES, MIL MUNDOS

Material:

Ninguno.

Fines:

— Consciencia. Energetizar. Sorprenderse a sí mismo y a los demás. Ejercicio de voz.

Descripción:

Paseamos por la sala y siguiendo las instrucciones del animador nos decimos mutuamente en mil formas diferentes «buenos días» unos a otros. Buenos días afectuosos, automáticos, falsos, enfadados, etc. Hacemos lo mismo con la palabra «adiós». Un adiós de despedida drástica, de «me quiero quedar contigo», coqueto, seco, de mamá, de nene, etc.

Buscamos las mil formas en que una palabra como «sí» o «no» puede ser dicha: un sí de seguridad, de timidez, falso, honesto, discreto, etc.

Variantes:

En este juego pueden utilizarse muchas frases habituales: «no quiero», «hola», «dime», etc.

Nota:

El animador debe cambiar con rapidez las consignas para que el ejercicio sea ameno y energetizante. Conviene que lo prepare con antelación.

ES OBVIO

Material:

Ninguno.

Fines:

— Aumentar la confianza en el grupo y darnos cuenta de cómo vemos a otras personas.
— Es un buen juego para romper el hielo.

Descripción:

Si el grupo es muy grande, habrá que dividirlo en grupos de cuatro o cinco personas que formarán pequeños círculos. En estos subgrupos se elige a una persona a la que, tras observarla concienzudamente, todos dedicarán una frase cuyo comienzo es: «es obvio que tú...». Debe ser algo realmente obvio, que se pueda ver de lejos.

Cuando todos hayan dicho la frase, le dedican otra que comienza por «veo que tú...». Aquí se le puede decir algo que puede habernos pasado desapercibido pero que vemos al aproximarnos más.

Cuando todo el círculo haya completado la frase, iniciamos una nueva ronda con: «imagino que tú...». En esta última frase se admite cualquier pensamiento que nos pueda despertar la otra persona.

Luego se le pregunta si es cierto lo que hemos dicho y se discute la experiencia. Se hace lo mismo con las demás personas del grupo. Volvemos otra vez a formar el grupo general y efectuamos una ronda con la frase «he descubierto...».

CUCHICHEO CHINO

Material:

Ninguno.

Fines:

— Es un buen ejercicio para finalizar y también para romper el hielo.
— Favorecer el contacto y comunicación.

Descripción:

Se invita a que los participantes se comuniquen entre sí todo lo que deseen, pero nunca directamente. Cuando ven a alguien al que quieren comunicar algo, le envían el mensaje por medio de otra persona y al mismo tiempo sirven de mensajeros para otros.

Variantes:

a) Los mensajes también pueden ser por escrito. Esta variante es muy útil cuando se realiza una fiesta. Hay que tener preparados abundantes lápices y hojitas de papel.

b) En este juego podemos ir variando la velocidad («más despacio, más deprisa»), tanto en moverse por la habitación como en dictar y transmitir los mensajes.

ADIVINA QUIÉN LO DIJO

Material:

Ninguno.

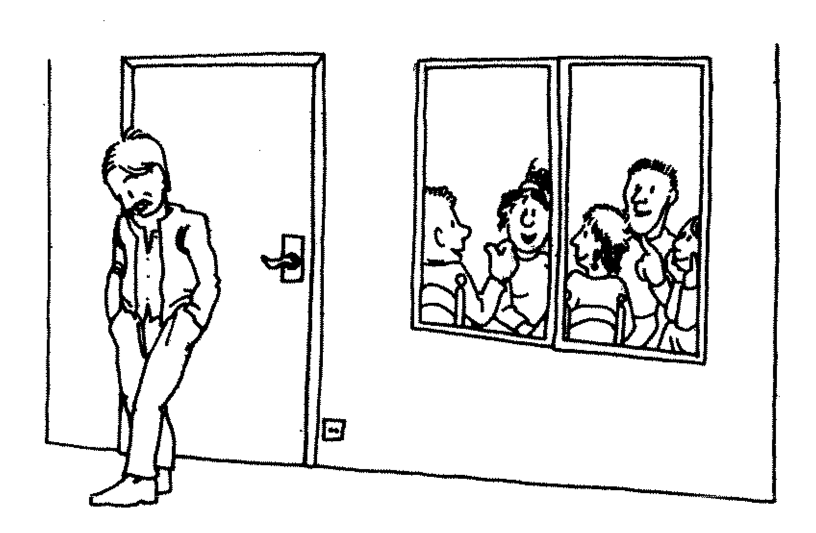
Fines:

— Aumentar la confianza en el grupo.
— Aprender a dar y aceptar frases cariñosas.
— Sociabilidad.

Descripción:

Se juega en círculo. Una persona sale de la habitación. Los demás dicen una frase sobre el que se ha ido, tratando de que ésta se base en algo que sólo ellas saben sobre la persona que está afuera. Cuando vuelve, se sienta en medio del círculo y alguien le repite todas las frases, una tras otra. Tiene que intentar acertar quién dijo cada una.

El animador sugiere que las frases sean positivas.



LA PALABRA MÁGICA

Material:

Lápices y hojitas de papel.

Fines:

— Imaginación.
— Comunicación.
— Interacción grupal.
— Divertimento.

Descripción:

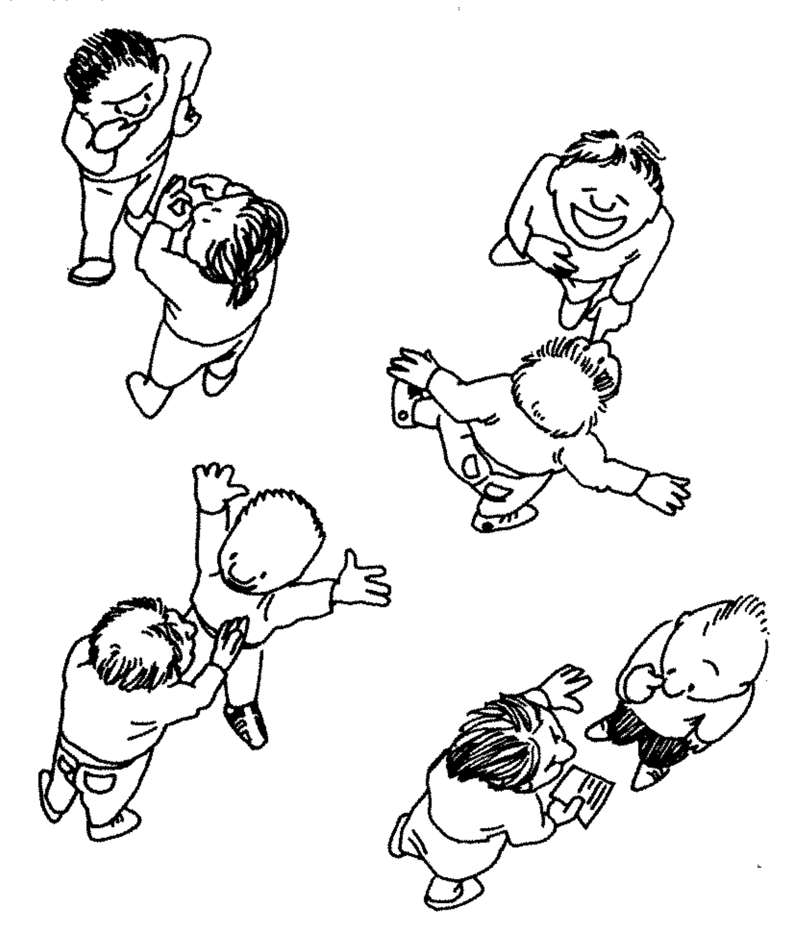
El animador dice lentamente y haciendo resaltar mucho sus palabras: «*Soy un mago, y con mi magia os voy a arrebatar todas las palabras. Pero como me siento generoso puedo devolveros cuatro palabras a cada uno; podéis escoger esas cuatro palabras, que serán las únicas que podréis utilizar de ahora en adelante. Buscadlas con esmero*». A continuación reparte papeles y lápices para que todo el mundo escriba sus palabras.

El mago continúa diciendo: «*Buscad un compañero. Podéis comunicaros con él utilizando sólo las cuatro palabras y gestos*» (aquí se deja un buen rato para que los participantes se comuniquen). «*A partir de ahora, como sigo sintiéndome generoso podréis utilizar vuestras cuatro palabras y las cuatro de vuestro compañero*».

«*Ahora buscad otro compañero y comunicaros con esas ocho palabras*» (los participantes irán anotando las nuevas palabras en su papel). Se co-

municarán con ellas. El mago repetirá la operación hasta que todo el grupo haya hablado entre sí (si son muchos basta con repetirlo cuatro o cinco veces).

Una forma interesante de finalizar es que cada participante escriba un poema con todas sus palabras. Este poema puede recitarse en grupo, aplaudiendo todos y haciendo mucho jolgorio tras cada intervención.



EL ANUNCIO

Material:

Lápices y rotuladores de varios colores, cartulinas o cartones y todos los materiales necesarios para elaborar un buen anuncio.

Fines:

— Autodescubrimiento.
— Superar timideces y aprender a autovalorarse.
— Aumentar la confianza grupal.

Descripción:

Diseña una campaña publicitaria para venderte como amigo. Utiliza un anuncio en el que describes tus virtudes y consigue que alguien te compre.

Variantes:

a) El juego se realiza en silencio y con la única ayuda de un anuncio de pocas palabras (el número lo puede fijar el animador). En este caso el animador puede leer los anuncios y el resto del grupo intentar averiguar quién es su autor.

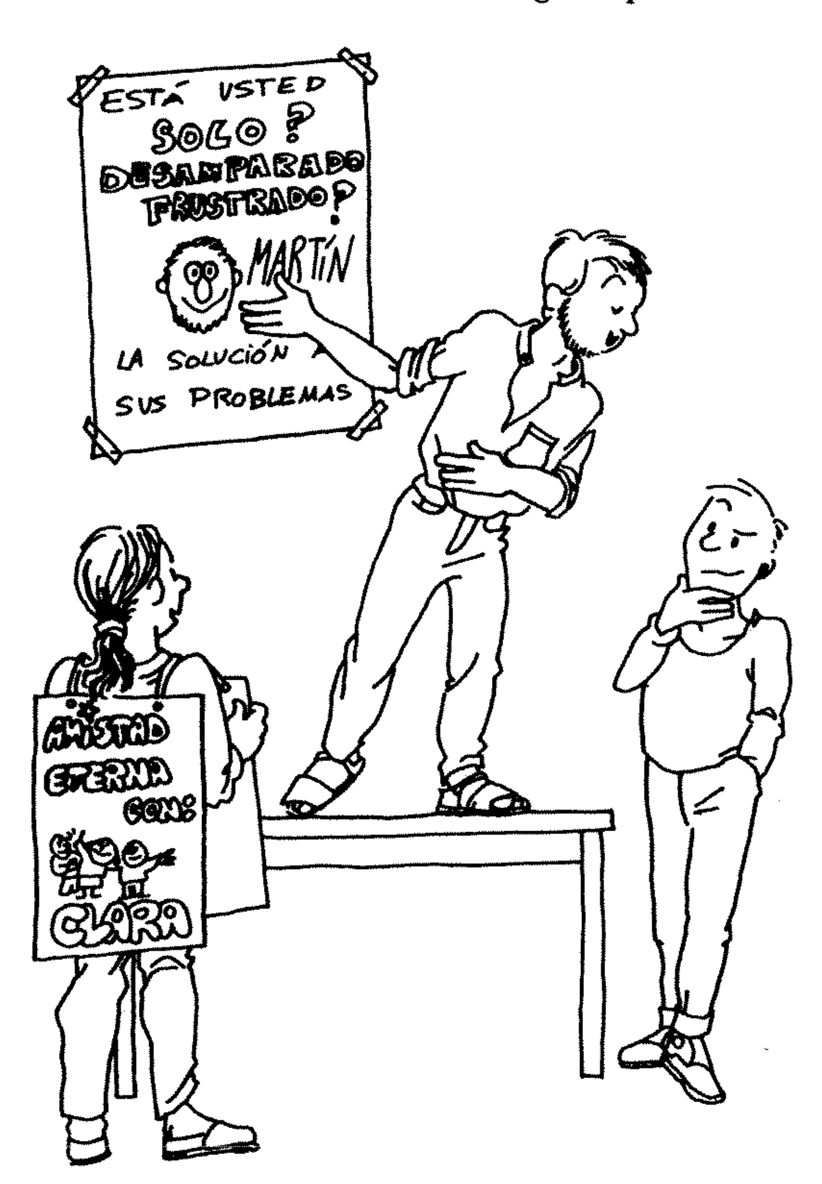
b) También se puede realizar con todos los materiales que al anunciante se le ocurran: disfraces, pegatinas, cuadros murales, eslóganes, etc.

c) Puedes venderte como discípulo, maestro, esclavo, amante, padre, hijo, etc.

d) Cada jugador realiza la campaña de otra persona.

Nota:

Es preferible que los jugadores se conozcan previamente. No es un buen juego introductorio, pues puede crear excesiva ansiedad en algunas personas.



VENDO MI CUERPO

Material:

Ninguno.

Fines:

Autodescubrimiento.

Descripción:

Este juego es similar al anterior, pero ahora lo que se vende es el propio cuerpo. Imagínate que estás en un mercado y tienes que pregonar las inmejorables cualidades de tu cuerpo, resaltando tus mejores facetas para que el público se quede prendado de él y lo compre. Puedes animar a que toquen la mercancía y comprueben su calidad.

Variantes:

a) Se puede realizar por parejas, o en subgrupos de cuatro o cinco personas, de manera que uno tras otro (o a la vez), vendan su cuerpo y luego comenten qué han sentido.

b) Otra posibilidad, más comprometida, es realizarlo en grupo. Se pide un voluntario que haga de agente comercial y ensalce sus cualidades, mostrándolas a los demás. En este caso, la mercancía observa pasivamente la publicidad y venta, sin poder decir nada. Esta variante se asemeja a una venta de esclavos.

SHERLOCK HOLMES

Material:

— Lo que llevamos en los bolsillos.
— Lápices y papeles.

Fines:

— Conocer a los demás.
— Puede ser un juego introductorio.

Descripción:

Las cosas que llevas en los bosillos reflejan de una forma u otra tu personalidad.

Los participantes dejan en silencio, cada uno en un montoncito, todo lo que llevan en los bolsillos, sin fijarse en los demás (para ello puede sugerirse que cierren los ojos). Se procura que cada montón quede independiente y no se mezcle con el del vecino. El juego es mudo, pues son los objetos los que «hablarán» por nosotros.

Luego, en una hoja de papel, cada persona anota sus deducciones, montón por montón, intentando adivinar todos los rasgos personales que pueda.

Se comparten las deducciones con el grupo, colocando un montoncito en el centro del círculo y opinando sobre él.

Notas:

Es importante no saber quién es el dueño de cada montón.

Los bolsos pueden ser muy interesantes.

SUBASTA DE PALABRAS

Material:

Un papel y un lápiz por persona. Las hojas pueden haber sido recortadas con formas divertidas.

Fines:

— Advertir los valores de cada persona.

Descripción:

El animador muestra una serie de cartones. En cada uno de ellos aparece escrita una palabra. Todas estas palabras se leen primero y más tarde se procede a subastarlas. Cada persona dispone de cien puntos para gastarlos y no puede seguir pujando una vez consumidos éstos. Cuando finaliza la subasta, los participantes forman un círculo y explican por qué es tan importante para ellos aquella palabra y en qué medida afecta a sus vidas.

La hoja de papel se reservará para anotar el número de puntos que llevamos gastados. Las listas de palabras pueden ser muy variadas: pueden ser cualidades, sentimientos o incluso personajes. En el caso de que sean personajes se puede organizar con ellos una fiesta.

Variantes:

Aún es más completo si cada uno de los participantes aporta uno o varios sentimientos, cualidades, etc. para formar la lista con la que se va a jugar.

EL AMIGO INVISIBLE

Material:

Ninguno.

Fines:

— Tomar consciencia de nuestra creatividad a la hora de tener detalles con los otros.

Descripción:

Escribimos nuestro nombre en un papel y lo colocamos doblado en un sombrero junto a los de los demás. Colocamos el sombrero en el centro del círculo. Consiste en ser el amigo invisible de la persona que nos toque al extraer al azar un papelito del sombrero. Se trata de hacerle regalos, tener detalles, conseguir por diversos medios que tenga un día agradable. ¡Sin que se note! La creatividad es importante.



Nota:

El animador puede sugerir que el factor económico no tenga gran protagonismo.

Este juego puede durar un día o más, mientras se realizan otras actividades.

Los juegos en que interviene el regalo se pueden reservar para el final de una serie, aunque se debe dar margen para que los participantes se expresen sin agobios de tiempo.

DIBUJO COMPARTIDO

Material:

— Cartulinas o papeles de gran tamaño.
— Cualquier tipo de pinturas de colores.

Fines:

— Consciencia.
— Observarnos al compartir.

Descripción:

Colocamos la cartulina o papel en el centro de la sala para que todos los participantes puedan dibujar a la vez.

Se puede dejar al grupo a su aire o irle dando instrucciones:

a) Hacemos una pausa (ver pag. 33) indicando que se levanten, tomen distancia y reanuden el dibujo.

b) Vamos girando el papel para que unos continúen el dibujo de otros. Si formamos varios grupos, al finalizar podemos exponerlos y comentar los dibujos de los demás, fijándonos en la distribución del espacio, el colorido, si los dibujos se entrecruzan con armonía o si por el contrario son autónomos y desligados de lo que les rodea, si son preciosistas, avasalladores, etc.

Un dibujo compartido puede expresar con claridad la situación del grupo y los diferentes caracteres de los participantes.

REGALOS

Material:

Una pizarra o lápices y hojas de papel.

Fines:

— Crear confianza.
— Aprender a dar y recibir frases de aliento o sugerencias.

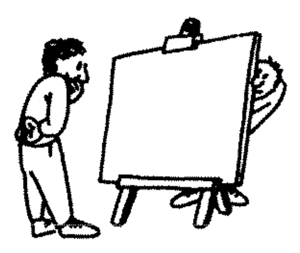
Descripción:

a) Si disponemos de una pizarra grande, hacemos secciones para cada persona donde, junto a sus nombres, anotamos frases o dibujos alusivos a ellas y que nos parezcan de su agrado. También alguna cosa que creemoss que le falta. Por ejemplo: «te regalo el que te aprecies más a ti mismo».

b) Si no disponemos de pizarra: los participantes escriben su nombre en varias hojas de papel que reparten entre los demás.

Variantes:

Si los jugadores se reúnen a menudo es útil repetir el ejercicio para observar si hay cambios en los regalos conforme el grupo se va conociendo mejor.



MELODÍA INTERNA

Material:

Ninguno.

Fines:

— Consciencia.
— Expresión corporal.
— Incorporación de sonido.

Descripción:

Se pasea por la sala adoptando la forma habitual de caminar. Dejamos que vaya surgiendo en cada uno una melodía o sonido que acompañe a este movimiento. Cuando la hayamos encontrado, la mostramos al exterior, aumentando el volumen de la voz sin dejar de caminar. Tras ello, le añadimos gestos progresivamente y vamos acelerando el ritmo, hasta que gestos y voz se convierten en una caricatura de sí mismos.

En un determinado momento podemos realizar una pausa (ver pag. 33), en la que tomamos consciencia de la melodía, el movimiento y lo que ha surgido en nosotros. En esta pausa se sugiere que cada cual busque lo opuesto a lo que estaba haciendo y la melodía más distinta que logre encontrar. El ejercicio puede acabar con un comentario en grupo o por parejas.

SABOTAJE

Material:

Ninguno.

Fines:

— Darse cuenta de la dinámica de un grupo.
— Superar barreras.
— Crear confianza en el grupo.
— Es un buen ejercicio introductorio cuando el grupo se conoce poco.

Descripción:

El animador del grupo debe explicar el significado de la palabra sabotaje. Sabotear es muy diferente de destruir. El que sabotea debe hacerlo de manera muy sutil y encubierta. Tras esta explicación se pide a los miembros del grupo que digan cómo sabotearían distintas situaciones. Por ejemplo, una charla entre amigos con frases como «estoy demasiado cansado para escucharos»; o cómo sabotearían un juego diciendo: «ya he jugado muchas veces»; o un chiste diciendo «ya lo sé», etc.

Cuando todo el mundo ha comprendido en qué consiste el sabotaje, se divide el grupo en grupitos de tres personas; en estos grupitos la persona A cuenta a la B sus propios problemas. La B tan sólo escucha y aprueba o niega en silencio (la persona B no trata de solucionar el problema de la A). La C intenta sabotear esta comunicación, interrumpiéndola de la forma más sutil posible. Al cabo de un

rato, se cambian los papeles para que cada persona experimente cada uno de los tres personajes. Al final se puede hacer una ronda con la frase «He descubierto»... y otra con la frase «podría ayudar al grupo...».

Variantes:

Utilizar sabotaje no verbal.

Los A y los B tratan de comunicarse sin palabras y los C de boicotear también sin palabras.



CONVERSACIÓN EN CREMALLERA

Material:

Ninguno.

Fines:

— Imaginación.
— Divertimento.
— Crear confianza.
— Creatividad.

Descripción:

Se forman parejas que se toman de la mano o apoyan las manos en los hombros del otro. Este juego consiste en conversar diciendo cada uno una sola palabra que vaya construyendo frases con sentido (llega a convertirse en un ejercicio adivinatorio del pensamiento del otro).

Variantes:

Realizarlo tres, cuatro o más personas en círculo.



¿QUIÉN COMIENZA?

Material:

Ninguno.

Fines:

— Divertimento.
— Útil cuando el grupo se conoce poco.
— Movimiento.
— Concentración.

Descripción:

Hay uno que para y deja el grupo. Cuando vuelve se encuentra que todos los participantes se mueven de la misma forma. Hay una persona que dirige el grupo e inicia la acción, y los demás la imitan. Hay que acertar quién es, cosa difícil si el grupo es numeroso y el que dirige va cambiando sus movimientos con disimulo. Los participantes procuran mirar lo menos posible al que dirige.

Variantes:

a) Cuando se ha jugado varias veces, se eligen dos directores (sin que el que para lo sepa).

b) Se puede jugar con los ojos vendados. El que dirige inicia sonidos o canciones en lugar de movimientos.

COMPLETAR LA HISTORIA

Material:

Ninguno.

Fines:

— Imaginación creativa.
— Crear confianza.
— Comunicación verbal.

Descripción:

Alguien, que puede ser el propio animador, comienza a contarle una historia a otro, y la interrumpe cuando quiere. El que ha escuchado se la sigue contando a un tercero, quien a su vez la continuará para un cuarto hasta que alguien le dé un final.

Este ejercicio de imaginación es ideal para realizar en círculo. Es preferible que no existan pausas excesivamente largas. No se trata de narrar una historia perfecta, sino de irla improvisando con espontaneidad y cada uno a su estilo.

Variantes:

a) El que cuenta la historia la dramatiza al mismo tiempo.

b) Si el ambiente es relajado, podemos narrar la historia con los participantes estirados boca arriba, con la cabeza hacia el interior del círculo y los pies hacia afuera, formando una estrella. Cogidos de la mano comienzan a contar el cuento lentamente. En

esta variante es muy agradable construir una historia palabra a palabra, pues se llega a crear una fantasía grupal.

c) Si el relato lo prosigue el que está al lado del que habla, éste se va preparando al tiempo que escucha y la historia pierde espontaneidad. Para darle más interés, el que narra puede tener en sus manos un objeto cualquiera que pasará a la persona del grupo que escoge para que continúe la historia.

d) Si la historia se cuenta con los ojos cerrados, el animador puede dar un golpecito en la cabeza para que el narrador interrumpa y otro golpecito al que tiene que continuarla.

e) Pueden iniciarse tres o cuatro historias a la vez en diferentes lugares del círculo y los participantes deberán prestar atención para continuarlas todas.

f) Un grupo de cuatro o cinco personas deciden el tema de la historia. Comienzan a dramatizarla ante el resto de los participantes, de forma que cada uno representa un personaje.

El animador puede interrumpirla en un momento dado y sustituir a los personajes por otras personas del grupo que deberán continuar la historia. Así, en poco rato, todo el grupo puede haber participado en la representación, incluso dramatizando personajes distintos.

Nota:

1) Conviene que el grupo sea pequeño, para que los participantes estén activos; lo ideal es que no supere las diez personas. En caso de que el grupo sea mayor, puede dividirse en subgrupos, o crearse

dos círculos con el mismo número de integrantes, de forma que los del círculo exterior cuentan la historia y los del interior la dramatizan.

2) Este juego es muy apropiado para antes de ir a dormir si los participantes lo hacen en la misma habitación.

3) Si es el animador el que inicia la historia, conviene que escoja una fantasía que atraiga a todo el grupo.

Dos ejemplos:

— «Se encontraron un día en medio del bosque un grupo de locos escapados de un manicomio. Uno de ellos, alto y con gafas, dijo:...»

— «En un extraño rincón de la galaxia, se reunieron habitantes de distintos planetas...»



LA MADRE

Material:

Ninguno.

Fines:

Mímica.

Descripción:

Se escoge a una personas para que sea «la madre». Los demás van a imitarla en *todo* lo que haga, serán perfectos espejos de ella (para lo que conviene estar bien relajado).

Si se juega poco rato, este juego puede servir de calentamiento para el grupo, pues da pie a que todos participen.

También puede llevarse a extremos. Si jugamos durante mucho rato, la situación llega a ser agobiante para la madre, que ve que se le agotan las ideas y no se acaba el juego. Al final puede llegar a suplicar, desesperarse e incluso echar a correr. Es preferible no abusar... a no ser que el grupo siga disfrutando.

Nota:

Conviene que el animador no haga de «madre», porque cuando diga: «el juego se ha acabado», el grupo contestará «el juego se ha acabado» y le seguirá imitando... a veces durante horas. Lo decimos por experiencia.

MI LUGAR DE IMPLICACIÓN

Material:

— Ninguno. — Puede ser útil una vela.

Fines:

— Consciencia, autovaloración.

Descripción:

Tras realizar varios juegos, cuando los jugadores ya se conocen puede resultar muy enriquecedor autovalorarse. Para ello se coloca una vela encendida en el centro del círculo, que simboliza la entrega, la implicación. Tras unos minutos de silencio, hemos de valorarnos, colocándonos cerca o lejos de la vela, según nos sintamos más o menos implicados y entregados en lo que estábamos haciendo. Con la postura corporal podemos indicar nuestra confianza en los demás. Si la confianza es total, nos colocamos mirando la vela, y si estamos recelosos frente a todo, le damos la espalda. Cada uno se va situando... Se sugiere que mire a los demás para ver si ha sido demasiado impulsivo y, aún puede replantearse el lugar que ocupa. Una vez situados definitivamente se realiza una pausa en la que se sugiere que cada uno busque lo que le falta para acercarse más hacia el centro y lo que le limita. Puede expresarse en voz alta.

Variantes:

El zapatograma: En lugar de colocarse uno mis-

mo, deja simbólicamente un zapato en el lugar que le parece (cerca o lejos de la vela). Con la distancia expresa la entrega. Por la disposición del zapato puede expresar el grado de confianza en el grupo. Si ésta es total, el zapato mira hacia el centro. Si ni mucha ni poca, está cruzado, y si está vuelto hacia afuera es que desconfía de todos. Esta variante permite una continuación algo más arriesgada: el grupo puede variar de sitio tu zapato según te hayan sentido los demás jugadores. Se visitan uno a uno todos los zapatos, y sin palabras, se llega a un acuerdo sobre su colocación.

El juego siguiente conviene que exija bastante implicación, pues muchos participantes habrán tomado la decisión de «meterse más en harina».



PIDE UN DESEO

Material:

Ninguno.

Fines:

— Consciencia.
— Arriesgarse a pedir.

Descripción:

Se forman grupos de cuatro a cinco personas. Cada participante sale al centro y dice al resto del grupo cuál es su deseo, algo que le gustaría que le hicieran. Luego el grupo trata de satisfacer ese deseo y, finalmente, se comparte la experiencia.

Nota:

Es conveniente que al presentar el juego comentemos que hay muchos deseos que nos pasan por la mente, pero que a veces los desechamos por vergüenza o falta de atrevimiento. Por una vez vale la pena que corramos el riesgo de pedir exactamente lo que queremos que nos den.



UN OBJETO PUEDE SER MIL OBJETOS

Material:

Música, mejor discretamente neutra, pues de lo contrario correremos el riesgo de que «arrastre» la acción.

Tantos objetos diferentes (como mínimo) como personas haya en el grupo.

Fines:

Fomentar la creatividad y la fantasía.

Descripción:

Después de un ejercicio de activación del grupo, se forma un círculo de personas con los ojos cerrados y se explica el juego junto a algunas sugerencias acerca de la necesidad de fantasear, de ver en las cosas algo más de lo que hay.

Al abrir los ojos los participantes tendrán delante un montón de objetos cotidianos y habituales. Puede servir cualquier cosa: una cuerda, un lápiz, un ladrillo, un trozo de madera, una piña, un pañuelo, un cepillo, un papel arrugado, etc. Cada uno escoge y juega durante un rato en silencio, con o sin música de fondo. Si lo realizamos sin música, a una sugerencia del animador cada cual puede acompañar con sonido propio lo que está haciendo. El animador puede también indicar en un momento dado a los participantes que dejen el objeto con el que juegan y lo cambien por otro, dedicán-

dose a estrenar con ello posibilidades nuevas. Este cambio de objetos se puede sugerir varias veces. O podemos también dejar que sea el propio grupo el que se dirija a sí mismo, sin sugerirle nada.

Variantes:

a) Se forman círculos de cuatro a cinco personas. Cada círculo posee un objeto y sus componentes van saliendo de uno en uno al centro para utilizarlo con un fin distinto. Si el objeto es por ejemplo un palo, uno lo convertirá en remo, otro en telescopio, otro en bastón, etc.

b) Se sugiere a los jugadores que se identifiquen con un objeto (que puede ser natural: una flor, una hoja, etc.) y lo observen para encontrarle características («es liso, puntiagudo, duro, frío, etc.»). Tras ello, el animador sugiere a los participantes que se atribuyan estas características a sí mismos y vean en qué medida llevamos dentro lo que apreciamos en un objeto externo, pues muchas veces proyectamos en el mundo exterior características de nuestro mundo interior. Más tarde el animador puede sugerir que abandonemos el objeto y olvidemos sus características, pasando a identificarnos con otro.

Identificarse con algo es sólo una ayuda en el intento de comprender alguna de nuestras mil facetas. Pero permanecer identificado a alguna cosa es negarnos nuestra capacidad de ser también de mil maneras distintas.

YO TE DOY, YO TE PIDO

Material:

Ninguno.

Fines:

— Consciencia y comunicación emocional.

Descripción:

Alguien sale al centro y los demás le piden algo que él tiene y que a ellos les vendría bien tener. Debe ser un aspecto positivo suyo que se le solicita como regalo. Ejemplo: «Yo te pido tu imaginación, tus manos suaves, tus ojos brillantes, tu capacidad de hacer chistes, tu decisión para jugar». También se le puede ofrecer algo que tengamos nosotros y que le vendría bien a él: «yo te doy mi sensibilidad, mi fantasía, mi capacidad de cambiar de juego», etc.

Es muy importante que no se juegue por cumplir y que el que no tenga nada que decir sepa callarse. Si el animador percibe que el juego se está banalizando puede introducir pausas.

Variantes:

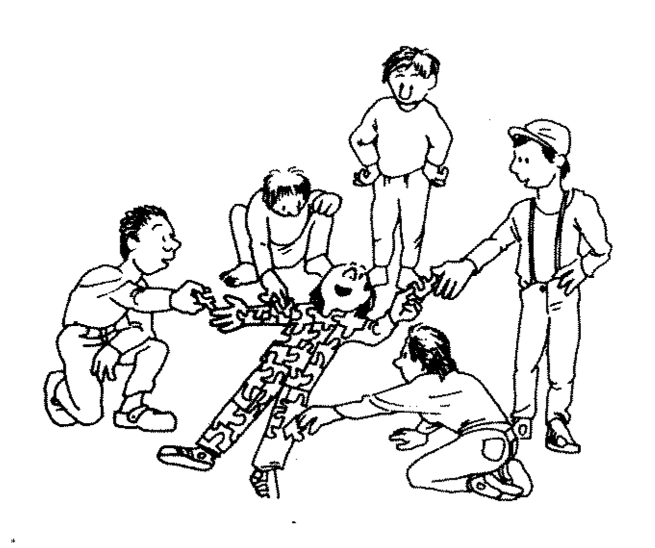
a) Sentados en círculo, cada uno va dando y pidiendo según lo sienta en el momento. Así se respeta el ritmo de todos. Cada cual, cuando siente algo, se dirige a esa persona por su nombre y le dice: «Te doy...». (Nota: Es importante observar el lenguaje. Las personas inseguras tienden a decir: «Yo te daría...» —me gustaría tener y dártelo—, o, «te

pediría». Podemos hacerles notar la diferencia.)

b) Buscar un regalo procedente de la naturaleza para obsequiárselo a a alguien en concreto y no a todo el grupo. Puede ser una flor, una piedra o un pequeño objeto. Se entregará diciendo: «Te doy esto porque para mí significa...» o «que a ti te puede venir bien porque es...»

Nota:

Los juegos que tienen como centro el regalo, tener un detalle con los demás o el desapegarse de cosas requieren que los participantes estén sensibilizados y se conozcan entre sí. Son juegos delicados, en los que es necesario un ambiente sutil, sensible y receptivo para que sea fácil implicarse emocionalmente.



INSTRUMENTOS CORPORALES

Materiales:

Música clásica y moderna de distintos ritmos.

Fines:

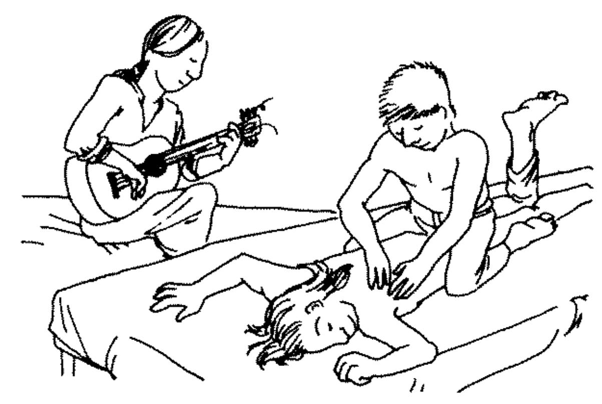
— Consciencia corporal.
— Masaje creativo.

Descripción:

Se realiza por parejas. Un miembro actúa como instrumento (se relaja y se mantiene receptivo), mientras que el otro traduce en masaje lo que la música le sugiere. Luego se intercambian los papeles.

Nota:

Sería interesante tener los ritmos grabados en una sola cinta para favorecer la fluidez en los cambios. Todavía más agradable es que la música sea en directo.



SEGURO QUE OS HABÉIS FIJADO

***Material*:**

Ninguno.

***Fines*:**

Autovaloración frente al grupo.

***Descripción*:**

Podemos comenzar pidiendo voluntarios para un juego con mucho riesgo. El voluntario se pone de pie ante los demás, con los ojos cerrados, mientras el resto del grupo le observa detenidamente. Tras un silencio, el que está de pie va completando la frase: «Seguro que os habéis fijado... —enumerando características de sí mismo que cree que no pasan desapercibidas— ...en que tengo la nariz grande o las piernas torcidas» (si lo orienta por el lado de los defectos). Se repite la frase varias veces. Después, cuando lo indica el monitor, los que están en el corro van diciendo en lo que realmente se habían fijado.

***Variantes*:**

a) Los participantes pasean por la sala señalando la parte de su cuerpo que menos les gusta, para que los demás la vean y para observar la de los demás. Luego se hace lo mismo con la que más les gusta.

b) Un ejercicio similar consiste en hacer una pequeña charla sobre las características propias que menos nos gustan o sobre las que más nos gustan.

LOS DOS REGALOS

Material:

Ninguno.

Fines:

— Sensibilización.
— Sinceridad.

Descripción:

En un paseo por el campo, escogemos dos objetos que nos llamen la atención por su belleza o cualquier otra característica agradable —sin causar destrozos, naturalmente. Se los vamos a regalar a la persona que hemos sentido más próxima y a la que hemos sentido más distante, en silencio o con una pequeña nota o una frase.

Nota:

Se puede también realizar en una ciudad. Si los regalos se compran es importante colocar un tope en el precio.



¿QUÉ JUEGO SABES JUGAR?

Material:

Ninguno.

Fines:

— Consciencia ante el papel de director.
— Observar las reacciones frente al poder.
— Ampliar la gama de juegos.

Descripción:

Pedir a los participantes que propongan juegos. El grupo debe decidir a cuál se va a jugar.

Nota:

Vas a darte cuenta de si sabes proponer un juego, si lo describes de forma que atraiga. Te puedes encontrar con la frustración de que no escojan el tuyo, o que se acepte pero luego no sepas llevarlo adelante.



NO HAGAS NADA QUE TENGA SENTIDO

Material:

Ninguno.

Fines:

Consciencia ante la ausencia de finalidad.

Descripción:

«A partir de este momento no hagas nada que sirva para algo. En cuanto te des cuenta de que lo que haces sirve para algo, que tiene un fin, por nimio que sea, deja de hacerlo y cambia».

Esta consigna se puede ir repitiendo varias veces. Después se comenta en grupo la experiencia.

Nota:

Este juego se puede hacer como un «jueguecito», o como un verdadero *koan* que puede despertar agresividad en el grupo porque suena a tomadura de pelo.

Si no conoces todavía la solución, intenta primero seguir la consigna y compartir la experiencia con un grupo de personas. Tras ello, puedes leer *una* solución en la página siguiente. Pero cada uno tiene la propia.

Una solución al juego anterior:

Todo lo que hacemos, de una forma u otra, tiene un sentido. En este caso, como mínimo, algunos jugadores harán o dejarán de hacer cosas para «cumplir las reglas del juego», o «para no cumplirlas». Pero es interesante observar cómo reaccionamos ante esta consigna. Cada persona abordará la cuestión de forma distinta.



A VER QUÉ PASA

Material:

Ninguno.

Fines:

Consciencia ante la falta de directividad.

Descripción:

El animador del grupo, en un determinado momento y sin advertir a los jugadores, no hace nada especial. Llega ante el grupo, se sienta y hace ver que lo que pasa no tiene nada que ver con él. De ahí en adelante espera a que ocurra lo que tenga que ocurrir: desde que el grupo se inhiba y vaya a la suya, que alguien se mosquee, que se aporten distintas soluciones, que los participantes se observen en silencio, se angustien, se pongan histéricos o actúen creativamente.

Es importante que el animador se comprometa, que esté en la sala y que permanezca sin hacer nada todo el tiempo que considere necesario. Cuanto más se prolongue esta situación, más fuerte será la acumulación de energía en el grupo.

Se puede tomar consciencia de cómo actuamos grupal e individualmente cuando alguien no se comporta como esperábamos, cuando no existe un líder que marca lo que hay que hacer.

Este ejercicio puede ser un juego total o un nuevo «jueguecito» según nuestro grado de implicación.

EL DESAPEGO

Material:

Ninguno.

Fines:

Vivir el desapego.

Descripción:

En círculo y con los ojos cerrados, el animador propone imágenes de desapego: «Se viaja más cómodo si se dejan atrás equipaje y bultos que pesan». «Volar supone dejar lastres» «Para crecer conviene abandonar algunos cascarones protectores inútiles». Con cualquiera de las imágenes, se sugiere que vivir supone desapegarse constantemente del pasado y abrirse a lo nuevo.

En ese desapego, a veces queda muy claro que lo que más nos ata son cosas pasadas, oscuras, duras, sucias. Pero otras veces lo que nos ata al pasado son cosas de apariencia agradable, recuerdos enternecedores de otros tiempos, que nos parece que hay que guardar celosamente. Todos tenemos montones de recuerdos en nuestro corazón y objetos en nuestra habitación, bolsos y bolsillos (nuestras cosas), que están impregnados de un contenido del pasado que nos liga a otras personas.

El animador dice: «Ahora vamos a jugar al desapego. Localizaremos algo a lo que tenemos mucho cariño, mucho apego, y que de alguna forma también es algo que pertenece ya al pasado. Nos va-

mos a desapegar de ello. Tenemos unos instantes para ponernos en contacto con nosotros mismos y buscar las cosas que guardamos con calor especial en nuestra alma. Las cosas que nos encantan, aquéllas de las que hemos dicho alguna vez: 'esto no lo soltaré jamás'. Cada no entra en contacto con estas cosas y toma la decisión de desprenderse o no de ellas».

Se da tiempo para ir a buscar un objeto simbólico del equipaje, bolso o las posesiones que se tengan a mano. Cada persona regresa con uno o varios objetos. Puestos en corro, se hace una advertencia más: «Desapegarse de algo puede ser arduo, pero una vez que lo hemos decidido a menudo queremos tener la seguridad de que irá a parar a buenas manos y buscamos un receptor que sepa valorar la donación. Pero hoy nos vamos a desapegar hasta del destino que espera a nuestro objeto. Será el azar quien señale a quien irá a parar».

Podemos pedir a alguien que diga un número y a otro que elija derecha o izquierda; así entregaremos nuestro objeto al compañero que es, por ejemplo, el tercero a nuestra derecha. Al entregarlo podemos expresar lo que significa para nosotros. Cuando acaba la vuelta, en silencio, cada cual percibe cómo le ha ido, qué ha sentido, si algo se ha movido en su interior al dar o al recibir.

Variante:

Una variante de este juego consiste en quemar simbólicamente en un fuego aquello a lo que nos sentimos apegados y nos impide crecer. Una rama

o tronco pueden encarnar el objeto o el recuerdo del que nos queremos desapegar.

Nota:

Este ejercicio puede ser un juego total o un nuevo «jueguecito» según nuestro grado de implicación.



TÚ ME SUGIERES

Material:

Ninguno.

Fines:

Consciencia de nuestra forma de valorar y recibir la valoración de los demás.

Descripción:

Sentados por parejas, uno frente al otro y mirándose a los ojos durante unos instantes, uno empieza frases diciendo: «Tú me sugieres...» durante unos minutos. Después, a una señal del animador, es el otro el que completa la frase. El que escucha permanece receptivo y callado, nunca replica ni dice nada. El que habla dice lo que le sugiere el otro con la máxima supresión de censura. Se repite el ejercicio con otros miembros del grupo.

En las paradas para danzar (ver nota) o cambiar de pareja es importante sugerir a los jugadores que vayan suprimiendo las censuras inútiles; que observen si sólo reparan en lo físico o abarcan todas las facetas de la persona. La atención debe detenerse en las distintas maneras en que observamos a los demás y nos comunicamos con ellos. Es importante fijarse en si somos capaces de desligarnos de lo dicho o escuchado anteriormente y estar presentes en cada momento. Conviene observar las estrategias que utilizamos para buscar pareja o evitar a alguien, si al escoger somos activos o pasivos, etc.

Variantes:

Se pueden emplear otras frases: «Lo que más me gusta de ti...»; «Lo que me disgusta de ti...», etc.

Nota:

1) Para que no todo sea un intercambio verbal, tras cada sesión podemos danzar con músicas suficientemente movidas para que el cuerpo se active de nuevo. Durante la danza se atiende a las sensaciones y se procura olvidar todo lo dicho y oído. Esta danza entre sesión y sesión se utiliza como relajación dinámica.

2) Es un juego que requiere mucha ambientación y cuidado para plantearlo y mantenerlo. Se juega mejor cuando haya habido suficiente relación entre las personas del grupo.



DIBUJOS VIVOS

Materiales:

— Tantas hojas de papel en blanco como participantes.
— Cualquier tipo de pinturas de colores.

Fines:

— Expresión mediante el dibujo.

Descripción:

En círculo, dando la espalda al grupo, realizamos un dibujo que represente cómo nos encontramos en este momento. Nos dibujamos a nosotros mismos. Al finalizar, observamos globalmente nuestra obra y la mostramos en silencio al resto del grupo. Observamos también los dibujos de los demás y nos fijamos en la mayor cantidad de características que nos sea posible: si hay variedad o monotonía en el color, si es simple o complejo, alegre o triste, etc. Lo que a cada uno le sugiere el propio dibujo lo va expresando en voz baja. Más tarde expone ante los demás las características del dibujo completando la frase: «Yo soy...» o «Yo tengo...». Luego puede bailarse de la forma que nos sugiere el dibujo y moverse por la sala representándolo ante los demás.

Variante:

a) Entablar un diálogo imaginario con el dibujo. Él te habla y tú le hablas.

b) Una vez terminados los dibujos, se recogen y luego se reparten de forma que cada uno reciba un dibujo que no sepa de quién es. Se le busca un significado y se representa corporalmente. Al final se intenta averiguar quién es el autor y se observa si se ha sabido captar su mensaje.

Nota:

Es muy importante ir dando las instrucciones escalonadamente.



ESCOGE TU DESTINO

Material:

Papeles de varios colores. Es necesario confeccionar previamente una lista de pruebas que deberán realizar los integrantes del grupo.

Fines:

— Afrontar riesgos.

Descripción:

En este juego conviene una presentación sugerente, con un poco de misterio que capte la atención de los jugadores. Podría ser más o menos así: «Los hombres estamos sujetos a un destino en el que intervienen la fortuna, los avatares de la vida, nuestras propias creencias... Pero algunos privilegiados, como los que estáis ahora aquí, tenéis la suerte de escoger libremente vuestro destino. En estos papeles de diferentes colores están escritos vuestros destinos para el día de hoy. Los papeles de color rojo contienen un destino de mucho riesgo. Aquel que escoja un destino de este color ya está avisado de que la prueba será dura. Pero como no todo el mundo está preparado para asumir grandes riesgos, también tenemos papeles verdes que contienen pruebas de mediano riesgo y otros blancos con destinos de poco riesgo. El que sienta que tiene un mal día o esté falto de fuerzas podrá escoger estos últimos».

Dejamos unos instantes para que los jugadores

conecten con su propio interior y valoren sus fuerzas.

Antes de escoger los destinos es útil efectuar algunas advertencias:

1) Sólo podrá escoger un destino aquel que esté dispuesto a intentar cumplirlo hasta el final, como un guerrero.

2) El destino que a cada uno le toque debe ser un secreto absoluto. No se lo puede contar a nadie. En el caso de que las dificultades sean insalvables o precise alguna aclaración, puede consultar al animador.

3) Tendrá que cumplir el destino de forma que pase inadvertido a los demás participantes. Con sigilo, sin dejar huella ni caer en trampas.

Dejamos otras instantes de silencio y los participantes pueden ir escogiendo sus destinos tomando al azar un papel del color que deseen, en el que irá escrita la prueba a superar.

Notas:

Las pruebas dependen mucho del tipo de jugadores y el tiempo de que se dispone. Podemos dejar el margen de una tarde, un día o incluso más tiempo para que cada uno pueda cumplir su destino.

Las pruebas dependen de la inventiva de los que preparan el juego y de la capacidad de captación del estado del grupo. Así, no se le puede exigir lo mismo a un grupo de personas que se acaban de conocer que a otras que llevan mucho tiempo juntas.

Algunos ejemplos de pruebas de alto riesgo:

— acompañar (ser la sombra) durante todo el día

de la persona situada tres puestos a tu izquierda al leer la prueba, sin que ésta lo note;
— ofrecerse como masajista a todos los participantes;
— oponerse al animador del grupo de forma sutil pero molesta, protestando de que el grupo no funciona o con cualquier otro pretexto;
— ayunar todo el día sin que nadie lo note;
— no decir ni una palabra en todo el día;
— hacer ver que se es experto en todo lo que se hable o haga;
— simular ataques de locura.

En general, puede realizarse paralelamente a otras actividades, de forma que sea más sencillo guardar el secreto. Al final de la jornada puede reunirse el grupo para comentar las dificultades.



LA CAJA DE LAS SORPRESAS

Material:

Música. Una caja resistente. Papeles. Preparar previamente una serie de pruebas.

Fines:

— Correr riesgos.
— Afrontar el sentimiento del ridículo.

Descripción:

Este juego es en cierto modo parecido al anterior, aunque las pruebas deben ser muy diferentes, pues en este caso se van a cumplir delante de todo el grupo.

Mientras suena la música, la caja va pasando de mano en mano. Cuando la música se detiene, la persona que se ha quedado con la caja la abre y extrae un papelito. En estos papelitos hay un número que se corresponde con una lista de pruebas que tiene el animador. El jugador debe tratar de pasar la prueba.

Nota para el animador:

No es necesario que exista correspondencia entre los números de la caja y los números de la lista. Si nos dejamos llevar por la intuición podemos escoger una prueba para el jugador que se ha quedado con la caja (por la *intuición,* no por la mala intención).

EL SOBRE DE LOS SECRETOS

***Material*:**

Hojas de papel, sobres y lápices.

***Fines*:**

— Tomar consciencia de lo que ocultamos a los demás.

***Descripción*:**

Todos tenemos secretos celosamente guardados. En grupo, escribimos en un papel tres de ellos que no hayamos revelado a nadie. Luego introducimos el papel en un sobre y lo cerramos.

Tras ello, podemos reflexionar sobre el tema de los secretos y los nuestros en particular. Guardar secretos es algo que supone un gasto de energías, al tener que estar pendientes de que los demás no descubran aquello que les queremos ocultar. A veces tenemos que decir mentiras, desviar el tema de una conversación o incluso pasar desapercibidos para evitar que nos pillen. Existe un temor a saber que pasaría si los revelásemos.

Después se invita a los participantes a buscar a alguien que les ofrezca mucha confianza (o muy poca, si se desea aumentar el riesgo), para salir de paseo e intercambiar los sobres. Cada uno lee en voz alta los secretos del otro y le puede preguntar lo que no comprende. Se puede comentar hasta que los secretos dejen de serlo.

Notas:

Se ha de respetar la libertad del que no quiere jugar (detalle común a todos los juegos de este librito).

Es importante dar las instrucciones escalonadas para que nadie sepa lo que ocurrirá después.

El lugar y momento del paseo es también un factor a tener en cuenta. Un atardecer en plena naturaleza invita a la intimidad.

• Este juego procede del libro *El Darse Cuenta*, de J.O. Stevens. Ed. Diana, México.



DIBUJOS CONSCIENTES

Material:

— Tantas hojas de dibujo como participantes.
— Ceras o pinturas de colores.
— Música de fondo suave y neutra.

Fines:

— Sensibilización.
— Creatividad.
— Afrontar la participación de los demás en nuestras creaciones.

Descripción:

Pedimos a los participantes que se expresen mediante un dibujo. Tras un largo intervalo, cuando los dibujos estén ya bastante avanzados, realizamos una pausa (ver pág. 33) y tras ella indicamos que pasen su dibujo al compañero que tengan situado a su derecha. El que lo recibe debe observarlo, sentirlo y completarlo. Podemos (o no) dar la consigna de que lo nuevo que se dibuje esté en armonía con el resto.

Al cabo de unos minutos se realiza una nueva pausa y de nuevo se pasa el dibujo a nuestro vecino de la derecha. Y así sucesivamente hasta que el dibujo vuelva a su primitivo autor.

Si los participantes son numerosos pueden realizarse algunas pausas con muy poco intervalo de tiempo, de forma que dé tiempo a observarlo y sentirlo, pero apenas a completarlo.

Tras las pausas, el animador puede dar diferentes sugerencias: pintar de forma completamente distinta a cómo lo hemos estado haciendo hasta el momento, introducir nuevos colores, etc.

Cuando el dibujo retorna a su primer propietario, damos un tiempo para volverlo a sentir y ver cómo han intervenido los demás sobre él. Podemos comentarlo en grupo y realizar posteriormente una exposición de las obras.

Notas:

Este juego requiere un momento en que el grupo se sienta sensible y creativo. Puede realizarse después de un ejercicio activo si tras éste invitamos al grupo a relajarse e interiorizarse. Se puede sugerir que la hoja que tienen delante es como la vida y que en ella pueden expresar lo que les gustaría ser, que no escojan los colores de forma mecánica sino que usen aquellos por los que se sientan «llamados» en el momento. Es muy importante que el animador no adelante los pasos para mantener el factor sorpresa.



LAS MAMÁS Y LOS NIÑOS

Materiales:

Ninguno, pero pueden utilizarse juguetes y utensilios infantiles.

Fines:

— Consciencia de paternidad.
— Revivir situaciones de la infancia.

Descripción:

En sí, el juego consiste en que las mujeres del grupo hagan de madres y los hombres de hijos. O que los hombres sean los padres y las mujeres las hijas.

Se puede realizar de muy diversas formas:

a) En una fiesta infantil a la que acuden padres e hijos. Para ello, puede emparejarse a los padres y madres con sus retoños del sexo opuesto; también pueden hacerse las parejas por elección libre o mediante otro juego previo que permita su creación.

b) Si disponemos de abundante tiempo (lo cual es interesante para que desaparezcan los estereotipos y tics que caracterizan los comienzos del juego), el animador puede ir sugiriendo las actividades a realizar con los niños: despertarles, darles de desayunar, bañarlos, llevarlos a dar un paseo o al colegio, etc.

Nota:

Es importante recalcar la importancia de meterse en el papel sin caricaturizarlo meramente.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Sobre Juegos Conscientes:

— J.O. Stewens, *El darse cuenta*, Ed. Diana, Méjico
— P. O'Donnell, *El juego*, Ed. Gedisa, Barcelona.

Sobre «Jueguecitos»:

— Dr. E. Berne, *Juegos en que participamos*, Ed. Diana, Méjico.

Sobre Juegos para Adultos en general:

— *The new games book*, Headlands Press, New York.
— D. Brandes y H. Phillips, *Gamesters' Handbook*, Hutchinson, London.

Sobre Relajación:

— C. Haring, *El entrenamiento autógeno*, Ed. Herder.
— S. Monneret, *Saber relajarse*, Ed. Mensajero.
— J.R. Cautela y J. Groden, *Técnicas de relajación*, Ed. Martínez Roca.

MANUALES INTEGRAL

Títulos publicados:

1.- *Los germinados en la alimentación.* Claude Gelineau.
2.- *Manual del cicloturista.* Manolo Díaz y Laura de Castellet.
3.- *El juego consciente.* Fidel Delgado.
4.- *Manual de automasaje.* Pedro Vicente.
5.- *Manual de homeopatía.* Grupo Similia.
6.- *Homeopatía para mujeres.* Phyllis Speight.



El juego es una gran herramienta para conocerse mejor

Jugar, cuando se juega de verdad, produce alegría, vitalidad y satisfacción, sensaciones que todos hemos experimentado en la infancia en el juego con los amigos, o bien sirviéndonos de situaciones y objetos que nuestra imaginación ha transformado en muchos otros. Ya adultos, olvidamos a menudo ese juego lúdico y creativo para tomarnos la vida con excesiva seriedad, a veces de forma rígida y programada.

En este manual se describen diversos juegos de grupo y muchas sugerencias para las personas que los animan.

El reencuentro con el juego pone en evidencia la forma en que respondemos ante los acontecimientos de la vida.
Por eso, el juego es un medio eficaz para cambiar algunos automatismos por respuestas más naturales y creativas.

